Med
4505

L.
III.
43

Allgemeine
Regeln
seine Gesundheit
lang zu erhalten.

Nach der Vorschrift
des
Herrn D. Tissots.

EIGENTHUM DES KATHOL. STUDIENFONDS
IN
AUGSBURG

Zweyte verbesserte Auflage.

Augsburg,
bey Matthäus Riegers sel. Söhnen.
1786.

Vorrede.

Der meiste Theil der Menschen wird zwar gesund zur Welt gebracht, aber ein desto geringerer Theil gelangt zu dem Ziele, nach welchem er trachtet, ich will sagen zu einem hohen Alter. Ansteckende Seuchen, denen man nicht entfliehen kann, und ungefähre Unglücksfälle fressen nur einen geringen Theil; eine viel größere Menge aber wird, sowohl in der ersten Jugend, als in den folgenden Jahren, durch ein unvernünftiges und unbesonnenes Verhalten gegen den Körper hingeraffet.

Wie viele Menschen, die dem gemeinen Wesen nützlich und ihrer Familie nothwendig waren, sind nicht schon durch bloße Unwissenheit und

falsche Begriffe von den Ursachen der Krankheiten, von dem nothwendigen Verhalten, und dem Gebrauche guter Aerzte frühzeitig gestorben, die doch so leicht hätten hergestellet werden können — Aber, wie sollten sie es auch wissen? Viele leben in den Tag hinein, bekümmern sich nur um das Gegenwärtige, glauben nicht, daß sie krank werden können, haben nicht den nöthigen Unterricht bekommen, um unterscheiden zu können, was gut, was schlimm, was schädlich sey. Sie arbeiten, leben unwissend dahin, werden endlich krank, legen sich, fragen einen Bader um Rath, und sterben. Andere giebt es, die mehr Verstand haben, öfters nachdenken, was Vernünftiges gerne hören, auch zuweilen lesen. Aber da sie nur eben so Unwissende, wie sie sind, vor sich haben; von guten und für ihren Begriff tauglichen Büchern beraubet sind, so ist es nicht möglich, daß sie besser und klüger werden.

Da nun aber die Geheimnisse, das Leben der Menschen zu verlängern, oder zu dem rechten Alter zu gelangen, nur in wohlgewählten Lebens- und Gesundheitsregeln, und nicht in den Apothecken gefunden werden, so glaubte ich auch meinen Mitbürgern einen wichtigen Dienst zu leisten, wenn ich ihnen in einem Buche alle diejenigen Wahrheiten sammelte und vorlegte, die zur Erhaltung ihrer Gesundheit, und zur Beurtheilung ihres Uebelbefindens nothwendig sind.

Es trifft ja das Leben an! — Und was kann nebst Religion und Tugend wichtiger seyn, als das Leben? — Dieses zu erhalten, die Ursachen, und Vorbauungsmittel der Krankheiten zu erkennen, die Mittel, wodurch man den übeln Folgen vorkommen könne, anzuzeigen, ist der Endzweck dieses Buches, und meiner Arbeit. — Wie mancher würde sich vom Saufen frühzeitig enthalten, wenn er überdächte, wie sehr das übermäßige Trinken auch die beste Gesundheit zu

Grund richte, und den mit Vernunft begabten Menschen in den Stand eines Thieres versetze? — Wie mancher würde nicht mit seiner Frau, mit seinen Kindern oder Anverwandten beständig zanken, wenn er überlegte, daß nichts so sehr die Gesundheit schwäche, als beständiger Verdruß, Haß, und Zank? — Wie mancher würde nicht im Zorn hinein trinken, wenn er überdächte, es schadet meiner Gesundheit, ich lege mich vielleicht hin, und sterbe, meine Kinder brauchen mich noch. — So würde mancher denken, bey dem noch Rechtschaffenheit, Vernunft und Religion sich vorfindet. — Derjenige aber ist nur vernünftig, der die Folgen überdenket, die eine Sache haben kann, und daraus das Beste und Nützlichste zieht. — Wer nichts weiter suchet, als was vor seiner Nase oder dem bösen Willen liegt, der handelt thöricht, höchst unvernünftig.

Die Thiere weichen nicht gerne von Gesetzen und den Trieben der Natur,

tur, und sind dabey gesünder, als wir; aber die Menschen sind in diesem Stücke leider wie in vielen andern Dingen, durch unnatürliche Künste von einer Zeit zur andern so verwirrt worden, daß sie meistens nicht anders, als mit vieler Mühe, die Wege zu der lautern und gesunden Einfalt aufsuchen können. — Alle Vorschläge zur Verbesserung des gemeinen Wohlstandes werden vielleicht vergeblich seyn, so lange es uns an den nothwendigsten Mitteln, sie auszuführen, fehlt, nämlich an Menschen. — Die Hülfsmittel aber, einen übriggebliebenen kleinen Haufen zu bewahren, werden auch alsdann am wichtigsten, wenn der Mangel des Volkes am stärksten ist. — Und eine jede weise Regierung wird daher ihren Mitbürgern auch in andern Wegen auf alle mögliche Weise zu begegnen suchen; und weil in keinem Staate zu viele Menschen seyn können, die Beförderung der Erhaltung und Vermehrung der Menschen ihr Hauptaugenmerk seyn lassen.

Uebrigens wünsche ich weiter nichts, als daß meine Mitbürger gegenwärtige Lehren mit Dank annehmen, und welches das vorzüglichste, solche befolgen mögten. Ich kann auch meine Vorrede mit keinen bessern Lehren schließen, als mit den Lehren des weisen Mannes, welcher sich in seinem betitelten Buche Syrach im 4. Kapitel folgender Gestalt ausdrückt. „Die Weisheit flößet ihren Liebhabern das Leben ein, und nimmt diejenige auf, die sie suchen. — der sie lieb hat, der hat das Leben lieb — der sich stark an ihr hält, und ihr folget, der wird das Leben überkommen — und denen, in welchen die Weisheit Platz gefasset hat, wird Gott Rath, Hulfe und Gluck geben; — ihr Geschlecht wird gedeihen und bestehen.

Innhalt
der Abhandlungen und der darinnen vorkommenden merkwürdigsten Sachen.

I. Abhandlung.

Seite

Lebensordnung in gesunden Tagen. 1

Lebensordnung der Temperamente 2
Wie sie eingetheilet werden ebend.
Woran das hitzige und feuchte, oder das sanguinische zu erkennen 3
Woran das kalte und feuchte, oder das phlegmatische zu erkennen 4
Woran das hitzige und trockne, oder das cholerische zu erkennen ebend.
Woran das kalte und trockne, oder das melancholische zu erkennen 5
In wie viele Gattungen sie von den neuern Aerzten eingetheilet werden ebend.
Lebensordnung für sanguinische Personen 6
— — für phlegmatische Personen 8
— — für cholerische Personen 9
— — für melancholische Personen 10
— — für Gelehrte 11
— — für Leute, die stark arbeiten müssen 13

Seite
— — für Leute, welche viel sitzen müssen 14
— — für das jugendliche Alter 15
— — für das männliche Alter 16
— — für das hohe Alter. ebend. für das
— — weibliche Geschlecht 19
— — für die Kinder 20
Von der Schädlichkeit der Schnürbrüste 21
Was für Wirkungen die Milch in dem menschlichen Körper äußere 22—26
Auf was für eine Art die Molken daraus zu verfertigen 27
Bey welchen Personen die Molkenkur eine gute Wirkung äußere 29
Ob es eine Pflicht der Menschen sey, ihre Kinder von Thieren säugen zu lassen 29—35
Worauf das Geheimniß die Kinder ohne Mutter- oder Ammenmilch aufzuziehen beruhe 36
Auf was für eine Art die Lebensordnung bey den Kindern einzurichten 37—40

II. Abhandlung.

CLXV. Allgemeine Hülfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit. 40—72

III. Abhandlung.

Vorbauungsmittel gegen die Krankheiten. 73

Innhalt.

Seite
Auf was man bey der Verheurathung der Kinder hauptsächlich zu sehen habe. 74
Erster Absatz. Von der Luft. 75
Durch was für Eigenschaften sie den Menschen schädlich werde ebend.
Wie man sich bey einer heftigen Kälte zu verhalten habe. 76
Wie man sich bey einer feuchten Kälte zu verhalten habe 77—79
Woher die im Sommer vorkommenden Krankheiten entstehen. 80
Auf was für eine Art man diesen Krankheiten am besten vorbauen kann ebend.
Ob es möglich sey vom Obstessen die Ruhr zu bekommen 70
Was zu der Ruhr Gelegenheit geben kann 81
Auf was für eine Art die böse und unreine Luft schade und woher sie entstehe 87—89
Auf was für eine Art eine solche unreine Luft zu verbessern 89

Zweyter Absatz. Vom Essen und Trinken.
Welche Speisen hauptsächlich unter die der Gesundheit nachtheilige Gattungen gehören 91—97
In wie ferne vom Küchengeschirre Krankheiten verursachet werden 96
Welches Getränk das beste ist 97
Wie die Trinker eingetheilet werden können ebend.

Was

Seite

Was für Krankheiten vom überflüßigen Trinken entstehen. 99
Eigenschaften des Weins 97
Eigenschaften des Brantweins. 100
Eigenschaften des Biers 101
Dritter Absatz. Von der Bewegung und Ruhe. 102
Welchen Personen eine heftige Bewegung schade ebend.
Was für Krankheiten von dem heftigen Tanzen entstehen 103
Was für Wirkungen ein ordentlicher Tanz äußere 104
Was für schädliche Wirkungen aus einer sitzenden Lebensart entstehen 107
Vierter Absatz. Von den Leidenschaften 108
Welche Leidenschaften unter diejenigen gehören, welche uns am öftesten aufstoßen, öfters schaden und nicht selten tödten 109
Zu was der Zorn diene, wenn er billig und gemäßigt ist ebend.
Was für Krankheiten von einem heftigen Zorn entstehen können 110
Warum man in gesunden Tagen sich alle Mühe geben soll, um nicht zornig zu seyn 112
Was für Ursachen jedermann bewegen sollten, seine Neigung zum Zorne, zum Schelten, zum Zanken zu bändigen 113

Wie

Seite
Wie man sich im ersten Anfalle des Zorns zu verhalten habe 115
Was für schädliche Wirkungen der Verdruß äußere 116
Welche Hülfsmittel die besten sind wider den Verdruß ebend.
Wie man sich zu verhalten habe, wenn der Verdruß zu heftig ist 118
Was für schädliche Wirkungen die Traurigkeit äußere 119
Was für schädliche Wirkungen der Schrecken äußere 120
In wie viele Arten man die Furcht eintheilen kann ebend.
Was für schädliche Wirkungen die Furcht äußere 122
Auf was für eine Art man bey den Kindern die Furchtsamkeit vermindern kann 123
Was für schädliche Wirkungen der Neid und die Eifersucht äußern 124
In was die Krankheiten des Neids und der Eifersucht enthalten sind 124

IV. Abhandlung.

Lebensordnung in kranken Tagen. 125

Was für Zufälle man bey anfangender Krankheit verspüre ebend.

Was man bey verspürender Krankheit zu vermeiden habe 125
Wie man sich zu verhalten habe, wenn man sich erkältet hat 126
Auf was für Stücke man in der Krankheit selbst zu sehen habe 127
Aus was die Nahrung während einer Krankheit bestehen soll 128
Wie man sich in Ansehung des Trinkens während einer Krankheit zu verhalten habe 129
Wie die Luft während einer Krankheit beschaffen seyn müsse ebend.
Wie die Wärme des Zimmers während einer Krankheit beschaffen seyn müsse 130
Wie eine Krankenwärterinn beschaffen seyn soll, und was sie zu besorgen habe 131–139
Wie sich Kranke während ihrer Genesung zu verhalten haben 141
Was die Aerzte durch die Natur verstehen 142
Wie man sich in Ansehung des Aderlassens zu verhalten habe 145
Wie man sich in Anbetracht des Laxirens zu verhalten habe 147
Wie man sich in Anbetracht der Brechmittel zu verhalten habe 149
Was für gute Wirkungen die Klystire äussern 150
In welchen Krankheiten sie besonders nothwendig seyn 152

Auf was für eine Art sie müssen applicirt werden 153
Wie man sich in Betracht des Schwitzens zu verhalten habe 154
In welchen Fällen die Pflaster schädlich werden 157

Erster Absatz. Lebensordnung in langwierigen Krankheiten. 158

Aus was die Nahrungsmittel in diesen Krankheiten bestehen müssen 159
Aus was das Getränke in diesen Krankheiten bestehen müsse ebend.
Wie man sich bey jenen Krankheiten, wo ein von einer fremden Materie erzeugtes Fieber vorhanden ist, zu verhalten habe ebend.
Wie man sich bey jenen Krankheiten, welche von einer Schwachheit der Fibern, und schlechten Beschaffenheit der Säfte entstehen, zu verhalten habe 160

Zweyter Absatz. Lebensordnung in hitzigen Krankheiten.

Wie man sich in diesen Krankheiten überhaupt zu verhalten habe 161
Wie man sich in diesen Krankheiten zu verhalten habe, so bald sich das Fieber spüren läßt 162

Seite
Wie man sich bey jenen Krankheiten, welche den Magen und die Eingeweide angreifen zu verhalten habe ebend.
Wie die Diät bey den Kindern und sehr alten Personen in diesen Krankheiten beschaffen seyn müsse 163

Dritter Absatz. Lebensordnung in der Ruhr. ebend.

Worinn die besten Vorbauungsmittel bestehen ebend.
Wie sich Gesunde bey einer herrschenden Spatjahrsruhr zu verhalten haben 164—167

V. Abhandlung.

Bewährte Heil und Hausmittel wider verschiedene Krankheiten.

Mit was für Hülfsmitteln eine jede Haushaltung sich billig versehen sollte 168

Erster Absatz Gebrauch und Nutzen verschiedener Kräuter, Wurzeln, Blüthen, Salze u. s. w.

Gebrauch und Nutzen des Huflattigs 169
— — — der Krausemünze 170
— — — der Schafgarben ebend.

Seite
— — — des Taubenkropfs ebend.
— — — des Tausendgülden krauts 171
Gebrauch und Nutzen des Wermuths ebend.
— — — der Cichoriwurzel 172
— — — der Eybischwurzel ebend.
— — — der Jalappa ebend.
— — — der Klettwurzel ebend.
— — — des Süßholzes 173
— — — der Chamillenblüthen ebend.
— — — der Hollunderblüthen 174
— — — der Schleenblüthen 175
— — — der Wacholderblüthen ebend
— — — des Friedrichsalzes ebend.
— — — des Salpeters 176
— — — des Weinsteins ebend
— — — der Hollunderlattwerge 177
— — — des Weinessigs 178
— — — des Honigs 179
Gebrauch und Nutzen des Theriacks 180

Zweyter Absatz. Gebrauch verschiedener Hausmittel.

Auf was für eine Art Magentropfen zu verfertigen 181
Mittel für das Katarrhfieber 182
— — gegen das kalte Fieber 183
— — gegen den Durchfall 184
— — gegen die Ruhr ebend.
— — gegen die Flüsse 185

Seite
— — gegen das Gliederreißen 186
— — für Hitze und Fieber 188
— — zum Niederschlagen ebend.
— — gegen die Säure 189
— — zum Auflösen 190
— — zum Laxieren ebend.
— — zum Erbrechen 192
— — gegen triefende Augen 193
— — gegen rothe und trübe Augen ebend.
— — gegen rinnende rothe Augen ebend.
— — die Augen klar und scharf zu erhalten ebend
Mittel gegen die Entzündung des Halses ebend.
— — gegen ausgetretene und verkältete Gedärme 194
— — gegen ein Brustgeschwür. ebend.
— — gegen frisch erfrorne Glieder ebend.
— — gegen Einschlafen der Glieder ebend.
— — gegen verrenkte Glieder ebend.
— — gegen Löcher im Halse 195
— — gegen Kopfschmerzen mit großer Hitze ebend.
— — gegen den Husten und Brustschmerzen ebend.
— — gegen das Grimmen, Kolick ebend.
— — gegen den Kropf 196
— — gegen die Lungensucht ebend.
— — gegen heftig geschwollene Mandeln ebend.
— — gegen die Mundfäule ebend.
— — gegen den Mangel der Geburtswehen 197

Seite

— — gegen die während der Geburt ver-
verletzte Urinblase 197

— — gegen das Ohrenwehe, Uebel-
hören ebend.

Mittel gegen das Rücken- oder Kreuzwehe 198

— — gegen alle Wunden ebend.

— — gegen den Schwindel ebend.

— — gegen das Seitenstechen ebend.

— — gegen den Stein ebend.

— — gegen den nicht abgehenden
Urin 199

— — gegen den nicht halten könnenden
Urin ebend.

— — gegen die Würmer ebend.

— — gegen den Wurm am Finger ebend.

— — gegen die Verstopfung 200

— — gegen die Windsucht ebend.

— — gegen das Jucken frischer Wun-
den ebend.

— — gegen die Zahnschmerzen ebend.

— — gegen das zustoßende Brechen ebend.

— — gegen das Podagra 201

— — gegen gelähmte Glieder ebend.

Dritter Absatz. Von der Zeit, Gabe
und Weise, die Arzney zu nehmen. ebend.

Zu welcher Zeit die mehresten Arzneyen
genommen werden müssen ebend.

Wie man sich zu verhalten habe, wenn man
Purganzen nimmt 203

Wie man sich zu verhalten habe, wenn man
etwas für die Verstopfung der Gedärme
braucht ebend.

Seite
Vierter Absatz. Von der Art und Weise, besondere Arzneyen zu nehmen. 203
Auf was für eine Art die Pulver genommen werden ebend.
Auf was für eine Art die Tropfen genommen werden 204
Auf was für eine Art die Pillen genommen werden ebend.
Auf was für eine Art der Thee müsse zubereitet werden 205
Wie man sich in Anbetracht der Ueberschläge zu verhalten habe 206
Wie man sich in Anbetracht der Fußbäder zu verhalten habe 207
Wie man die Sauerwasser eintheilen könne 208
Wie man sich in Anbetracht des Sauerbrunnentrinkens zu verhalten habe 209
Zu welcher Zeit die Brechmittel genommen werden 211
Wie man sich zu verhalten habe, wenn das Brechmittel seine Wirkung nicht gehörig äußert 212
Wie man sich in Anbetracht der Laxirmittel zu verhalten habe 213
Anhang. Die vornehmsten Gesundheits-Regeln kurz verfasset. 215

I. Abhandlung.

Lebensordnung in gesunden Tagen.

Die Lebensordnung enthält alles dasjenige in sich, was man eigentlich die Diät zu nennen pflegt, und was nur immer zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit erfodert wird.

Hieher gehört die Auswahl der Luft, die man einathmet, das Essen und Trinken, das Schlafen und Wachen, die Ruhe und die Bewegung, die Ausleerungen, welche in dem Körper vorgehen, oder die Ab- und Aussonderungen, und endlich alle Gemüthsbewegungen oder Leidenschaften der Seele.

Da aber nicht nur den Kranken eine gute und strenge Lebensordnung höchst nothwendig ist, sondern auch den Gesunden, damit sie nicht krank werden; so unterscheidet man auch zweyerley Lebensordnungen, näm-

lich: eine die man zur Zeit der Krankheit, und eine die man zur Zeit der Gesundheit zu beobachten hat.

Um nun die Lebensordnung einem jeden Menschen ins besondere anzumessen, muß man sie nach den verschiedenen Temperamenten, Alter, Stärke, Geschlecht, Stand und Handthierung, und Himmelsgegend so sie bewohnen, einrichten.

Lebensordnung der Temperamente.

Ein jeder Mensch hat sein eignes Temperament, das ist, ein besonderes Verhältniß, und eine verschiedene Mischung der Elemente, aus denen sein Körper zusammen gesetzet ist.

Das Temperament hängt also, überhaupt zu reden, nur von einer mehr oder weniger starken Schnellkraft der Fibern, und von einer mehr oder weniger starken Gegenwirkung der Feuchtigkeiten ab; diese wechselsweise Kraft, welche sie gegen einander ausüben, und die bey verschiedenen Personen auch verschieden ist, machet die Verschiedenheit der Temperamente aus.

Die alten Aerzte theilten gemeiniglich die Temperamente in so viele Klassen ein, als vielerley Feuchtigkeiten sie unterschieden und annahmen. Allein, weil diese vielfältige Eintheilung nur eine Verwirrung verursa-

ursachet, so ist es hinlänglich genug viererley Gattungen von Temperamenten zu unterscheiden, denn die übrigen alle lassen sich sehr leicht auf diese vier beziehen.

Gemeiniglich unterscheidet man auch die Temperamente in hitzige, kalte, feuchte und trockene. Allein diese vier Eigenschaften sind bey einer Person an und für sich niemals allein, sondern fast allemal mit einander vermischet, woraus verschiedene Arten entspringen. Und eben hieraus entstehen auch die vier Gattungen der Temperamente, nämlich:

1. **Das hitzige und feuchte, oder das sanguinische Temperament.** Seine Anzeigen sind eine lebhafte und angenehme Gesichtsfarbe. Es hat volle Gefässe, daher erträgt es mehrentheils nicht ohne Beschwerde eine große Hitze; es machet zu Entzündungs Krankheiten geneigt, und führt eine ziemliche Dose von Empfindlichkeit und Reizbarkeit mit sich. Daher athmet alles in dieser Mischung nach Vergnügen; Körper und Seele sind in beständiger Bewegung und Unruhe. Sanguinische Menschen sind schwatzhaft, halten nicht lange bey einer Beschäftigung aus, sind leicht zu verleiten, und machen mit Jedermann Vertraulichkeit, vergessen aber eben so leicht ihre Freunde, und werden gegen Jedermann mistrauisch, sie scheuen alle beschwerliche

Unternehmungen, und machen selten große Fortschritte in Wissenschaften, ehe sie zu mehrern Jahren kommen.

2. Das kalte und feuchte, oder das phlegmatische Temperament. Man erkennet es an einer weichen mehrentheils weislichten Haut, sehr schlaffen Körper, mit hervorragenden Augen, schläfrigem Ansehen, sparsamern und langsamern Pulse und schleppenden Gange. Diese Leute sind gemeiniglich langsam im Sprechen, und am geschicktesten, Ungemach vom Himmel und Unrecht von andern Menschen zu ertragen, ein Volk, das zum gehorchen gemacht ist. Seine Reizbarkeit ist geringe, daher wird es nicht leicht gereizt, und versinkt gar bald wieder in seine vorige Gemüthsruhe zurück.

3. Das hitzige und trockne, oder das cholerische Temperament. Dieses Temperament ist zart, doch ist es gemeiniglich nicht so abgezehrt und trocken als im melancholischen. Die Haut ist weiß oder gelblicht, und oft mit röthlichten Haaren besetzt, die Augen sind mittelmäßig groß, der Stern häufig grau, der Blick glänzend, durchdringend, und nicht selten mit einiger Wildheit verbunden; der Puls ist häufig und schnell, die Bewegung der Muskeln im gehen, sprechen und allen Geschäften rasch, die Galle in Menge bey ihm und

scharf,

scharf, und eben daher auch die wurmförmige Bewegung sehr wirksam, und die Leibes Oeffnung häufig. Der Geist ist edel und zu allen mühsamen Geschäfften so geneigt als fähig; er scheint zum Herschen gemacht, er liebt eine thierische Diät vor allen.

4. Das kalte und trockene, oder das melancholische Temperament. Dieses Temperament hat einen traurigen Anblick, mehrentheils kleine, eingezogene, blinzelnde Augen, schwärzliche Haare und spröde Haut, trockene Fibern, und magere Theile. Der Puls ist klein und sparsam, die Galle nicht häufig und schwärzlich, die wurmförmige Bewegung ist langsam. Die Sinne fassen äußere Eindrücke leicht, aber sie käuen lange daran. Sie ertragen beschwerliche Arbeiten mit wundersamer Gedult, aber mit eben so unglaublicher Langsamkeit bringen sie solche zu Ende, und nehmen fast immer gar keine Rücksicht auf Zeitverlurst. Sie ertragen leicht die Beschwerlichkeiten des Lebens, wenn man sie aber einmal gereizt hat, athmen sie nichts als Rache. *

* Außer diesen vier Gattungen von Temperamenten, nehmen die neuern Aerzte auch noch folgende vier an; nämlich das sanguinisch-cholerische, hypochondrische, Böotische oder Bauerntem-

Lebensordnung für sanguinische Personen.

Personen von diesem Temperament müssen öfters auslerende und temperirende Mittel brauchen; hitzige und reizende Arzneyen aber meiden.

Sie

---

temperament, und das sanftmüthige und milde Temperament.

Im sanguinisch-cholerischen Temperament sind die Ursachen der Mischung besser als bey dem sanguinischen untereinander gemischt, es genießt die Vortheile der Heiterkeit und Gesundheit mit jenem, und hat mit dem cholerischen die Stättigkeit gemein.

Das hypochondrische Temperament ist eine unglückliche Mischung, sich und andern zur Last. Diese Leute haben gewöhnlich eine verdorbene Leber, ihre Farbe ist blaßgelb, bleich; nie sind sie mit ihrem Schicksal zufrieden, Neid und Mistrauen ängstigen ihre Seele auf eine wunderbare Weise. Man nennet dieses Temperament gemeiniglich das cholerisch-melancholische.

Das Böotische oder Bauerntemperament, hat bey einer melancholischen, oder phlegmatischen Leibesbeschaffenheit eine starke Dose von sanguinischer Mischung erhalten. Der Körper ist fleischigt und saftvoll, aber diese starken Muskeln haben wenig Reizbarkeit, und ihre Nerven, die nur klein sind, scheinen betäubt zu seyn. Leute dieser Art sind zur Gelehrsamkeit völlig unfähig, und was sie noch fassen, schmecket immer nach pöbelhaften Sitten.

Das

Sie müssen wohl in Gährung gebrachtes, und gut ausgebackenes Brod, zeitige Früchte, und Küchenkräuter essen, wenig puren Wein trinken, sondern ihn mit Wasser vermischen, und alle geistige Getränke, und gar zu nahrhafte Speisen, welche zu viel Blut machen, als Geflügel: Ochsen- Hammel und Kalbsfleisch: Brühen und Speisen, welche Gewürze, brennliche Oele, und zu viel Salz enthalten: neue und mehlichte Früchte: Hülsengewächse, besonders mit Oel oder Butter: und alle Gewürze, die ein wesentlich scharfes Oel in sich haben, sorgfältig meiden.

Sie müssen nach Maaß der Nahrung die sie zu sich nehmen, Bewegung und zwar wo möglich zu Pferd machen, wodurch ihre Fibern gestärkt werden; die freye Ausdünstung stets zu unterhalten suchen, und sich nicht unbehutsamer Weise der Abwechslung warmer und kalter Luft aussetzen.

Das sanftmüthige und milde Temperament, ist eine Mischung vom sanguinischen, cholerischen und melancholischen. Eine gute Menschengattung, die jedermann wohl will, von sanften gemässigten Sitten, und aller geräuschigen Waschhaftigkeit feind. Wenn sie sich auf Wissenschaft leget, arbeitet sie in der Stille fort, überdenket bey sich mit vieler Sorgfalt einen Lehrsatz, und bringet es sehr weit.

Sie müssen, wenn sie aus einem vollen und starken Puls, Kopfwehe, Schwere und Dummheit des Kopfs, Nasenbluten u. s. w. verspüren, daß das Geblüt zu häufig wird, aderlassen; Klystire brauchen; viel Wasser und sehr wenig Wein trinken; und alles meiden, was das Geblüt vermehren kann.

Lebensordnung für phlegmatische Personen.

Personen von diesem Temperament, sind weder Gartengewächse, noch mehligte Speisen, die noch nicht vergohren sind, zuträglich.

Sie müssen wohlgegohrnes Brod zu ihrer Hauptnahrung machen; ihre Speisen mit solchen Pflanzen zurichten lassen, welche ein geringes flüchtiges alkalisches Salz, und ein angenehmes Gewürz enthalten, und den Harn treiben.

Sie müssen Schwein- Kalb- und Lammfleisch; saure Speisen und Getränke; Sommerfrüchte; seifenartige Sachen; frische, wässrige Pflanzen, Wurzeln und Erdgewächse, die vorher nicht zubereitet worden, als Spinat, Salat, roher oder gekochter Cichori, sorgfältig meiden; hingegen Ochsen- und Hammelfleisch, Fasanen, Rebhühner, und anderes Geflügel genießen.

Sie

Sie müssen puren Wein, und zuweilen andere gegohrene Getränke trinken, aber allezeit sich dabey in acht nehmen, daß sie durch übermässiges trinken, die Verdauung nicht schwächen.

Sie müssen, weil eine phlegmatische Beschaffenheit des Körpers, gemeiniglich eine Folge des Müßigganges ist, und durch die Arbeit nach und nach gehoben wird, sich fleißig bewegen und arbeiten, oft fasten, und wenig auf einmal essen. Denn eine öftere Bewegung des Leibes, und eine anständige Arbeit, sind die wirksamsten Mittel, den überflüssigen Schleim zu schmelzen und zu zerstören.

Lebensordnung für cholerische Personen.

Personen von diesem Temperament, haben gemeiniglich einen starken Appetit, die Verdauung wird bey ihnen schleunig vollbracht, und das Fasten, das ihnen sehr zuträglich wäre, geht ihnen gar nicht ein.

Sie müssen daher, die heisse Luft, Wein, geistige Getränke, hitzige Speisen, vieles Wachen, heftige Leidenschaften der Seele, sorgfältig meiden; und um ihren gar zu sehr gespannten Fibern eine Nachlassung zu verschaffen, fast allezeit Wasser trinken.

Sie müssen reife Früchte, z. E. Pfersich, Birne, Weintrauben, Erdbeere, und frische Gartengewächse, z. E. Blumenkohl, Artischocken, grüne Erbsen, Bohnen, oder Reiß genießen, nur sehr selten Wildprät essen, und solches mit Essig und Salz würzen.

Sie müssen im Sommer ihren Körper mehr als sonst anfeuchten; in ihrer ganzen Lebensart sich einschränken; bey einer starken Arbeit, grobe Speisen, bey einer aber nicht gar zu starken Arbeit, wohl in Gährung gebrachtes Brod, aber wenig Fleisch essen.

Lebensordnung für melancholische Personen.

Personen von diesem Temperament müssen ihre Lebensordnung sehr genau einrichten, und genug Feuchtigkeiten in ihr Geblüt zu bringen suchen, damit die Theile des Geblüts, die zu sehr aneinander hangen, verdünnert werden.

Sie müssen alle schwer verdauliche Speisen, dergleichen sind alle mehlichte, ungegohrne Speisen, und Hülsenfrüchte, und alle diejenigen, welche nicht geschickt sind, die Feuchtigkeiten auf eine gehörige Weise zu verdünnern, sorgfältig meiden; hingegen wohl gegohrnes Brod, Fleisch von solchen Thie-

Thieren, die man nur mit Kräutern füttert; mit Küchenkräutern zubereitetes junges Geflügel und zeitige Früchte genießen; und zuweilen geringe Gewürze, Z. E. Melissen, Meliloten, Zimmet, u. s. w. zu den Speisen nehmen. Sie müssen sich der Molken zu ihrem gewöhnlichen Getränk bedienen, oder einen leichten Wein, leichtes Bier, oder Obstmost mit Wasser vermischet trinken.

Sie müssen diese Nahrungsmittel durch eine mäßige Leibesbewegung wirksamer zu machen suchen, fleißig reiten, frische Luft schöpfen, und weder zu sehr beschäftiget, noch zu müßig seyn.

Lebensordnung für Gelehrte.

Durch das allzuhäufige Studieren wird der Körper geschwächt, und zu verschiedenen Krankheiten geneigt gemacht. Die allzustarke Anstrengung des Verstandes, und die auf einen Gegenstand tiefsinnig geheftete, ununterbrochene Aufmerksamkeit nehmen die ganze Seele ein, und hemmen alle Verrichtungen des Körpers. Man kann also mit Recht das allzustarke Studieren und Nachdenken als eine Hinderniß der Gesundheit ansehen. Der Magen studierender Personen verrichtet fast allezeit seine Verrichtungen schlecht. Alle Ab- und Aussonderungen gehen langsamer vor sich; die Feuchtigkeiten werden

den zu wenig ausgearbeitet; die Stellung des Leibes, die man bey dem Studieren annimmt, hindert die Bewegung des Unterleibes. Daher sind gelehrte Personen fast insgemein mager, zu Verstopfungen geneigt, und allerley Unpäßlichkeiten unterworfen.

Solche Personen müssen ein wohlgegohrnes und ausgebackenes Brod, mit ein wenig Meersalz, oder Zimmet und andern geringen Gewürzen zubereitete Speisen, wohlgekochte Küchenkräuter, und reife Früchte genießen; mehlichte Speisen aber, und jene die zu stark mit Pfeffer gewürzet, oder mit zu viel Essig gesäuert sind, sorgfältig meiden.

Sie müssen nur sehr wenig Wein mit vielem Wasser vermischet trinken; auch in der Frühe einiges Getränk zu sich nehmen, damit ihr zum Dickwerden geneigtes Geblüt angefeuchtet werde; nach Tisch aber sich eines leichten nur heiß angebrüheten Kaffees bedienen.

Sie müssen mehr als andere Personen Bewegung machen, um dadurch, so viel es seyn kann, die Wirkungen der Unthätigkeit, in der sie gemeiniglich da sitzen, zu verbessern.

Sie müssen sich zum öftern eines Bades bedienen; niemals, so lange der Magen mit der Verdauung beschäftiget ist, zur Arbeit sitzen, sondern ihre Arbeit erst nach verflos-

senen drey Stunden nach der Mahlzeit vornehmen. Niemals nach dem Essen sich eine Bewegung machen, sondern sich derselben erst nach verflossenen fünf oder sechs Stunden nach Tische bedienen.

Sie müssen endlich sich befleißen, ihre Kopfarbeiten stets nach dem Maaß ihrer Leibeskräfte einzurichten, und zu mäßigen.

Lebensordnung für, Leute die stark arbeiten müssen.

Da diese Leute vermöge ihres Berufes starke Arbeiten und Leibesübungen verrichten müssen, so verlieren sie auch mehr Kräfte als andere Leute, und müssen daher auch solche mehr zu ersetzen suchen.

Sie müssen daher keine leicht verdauliche Speisen, sondern solche, welche sich der Wirksamkeit ihrer Gefässe mehr wiedersetzen, oder besser anhalten, genießen. Z. E. nicht stark gegohrnes Rockenbrod, Erbsen, Bohnen, Gersten, Reiß, Linsen, und derley mehlichte Speisen.

Sie müssen, wenn sie bey der Arbeit in heftigen Schweiß verfallen, an ihrer Nahrung etwas abbrechen.

Sie müssen pures Wasser trinken, und solches bey heisser Sommerszeit mit einem Drittheil Essig, Zitronen; oder Sauerampfersaft, vermischen.

Sie müssen sich vor faulen und ungesunden Wassern sorgfältig hüten.

Sie müssen endlich wegen ihrer schweren Arbeit, auch länger ruhen, sonst verlieren die ermüdeten Fibern ihre Schnellkraft.

Lebensordnung für Leute, welche viel sitzen müssen.

Da diese Leute vermöge ihres Berufes und Handthierung immer zu sitzen genöthiget sind, so bekommen sie meistentheils einen gekrümmten Rücken, krumm gebogene Füße, und ihre ganze Bildung wird übelgestaltet.

Sie müssen daher, weil sie bey dem Sitzen nicht viel an Kräften verlieren, auch viel weniger Nahrung zu sich nehmen; und wohlgebackenes Brod, gute Fleischbrühen und reife Früchte ihre Hauptnahrung seyn lassen.

Sie müssen das Vollsaufen meiden, nur sehr wenig Wein, auch nicht zu viel Wasser trinken, damit ihre Fibern nicht erschlappen, und noch schwächer werden.

Sie müssen auch zuweilen antiscorbutische Kräuter z. E. Kreß, Senf, Meerrettig brauchen, damit ihre Fibern die gehörige Spannung erhalten.

Lebensordnung für das jugendliche Alter.

In diesem Alter erlangen die Eingeweide eine Wirksamkeit, die sie zuvor nicht hatten, und die ganze Natur wird gleichsam aufs neue gebohren. Die Kraft der Gefässe wird stärker, die Hitze heftiger, das Geblüt feuriger.

Junge Leute müssen daher alle Gewürze und gewürzhafte Speisen, alles was hitzig ist, alle heftige Leibesbewungen, die Ausschweifungen mit dem andern Geschlecht und besonders die Sättigung gewisser Begierden sorgfältig meiden. Denn diese sind ihrem Alter höchst schädlich, weil sie die ganze Kraft, des ihnen zu dieser Zeit höchst nöthigen Wachsthumes, benehmen.*

Sie müssen um das Wachsthum ihres Körpers zu befördern, lauter nahrhafte Speisen, z. E. wohl gegohrnes und gebackenes

* Die traurigen Folgen solcher Ausschweifungen, die ihrer Natur nach am meisten schwächen, die Seele schänden, das Gewissen quälen, den Leib verheeren, und folglich die heiligsten Pflichten übertreten machen, schildert der große und gelehrte Tissot in seiner Abhandlung von der Onanie, im ganzen ersten Theile. Jeder Jüngling lese sie, und lasse sich durch die heilsamen Belehrungen dieses unvergleichlichen Arztes und Menschenfreundes warnen.

ckenes Brod, Ochsenfleisch, Hammelfleisch, und Mehlspeisen genießen.

Sie müssen, um die zu ihrem Wachsthum so höchst nöthige Wirksamkeit und Ausdehnung der Fibern nicht zu verhindern, alle geistige Getränke, und puren Wein meiden.

Lebensordnung für das männliche Alter.

In diesem Alter besitzt der menschliche Körper seine ganze Kraft, und daher können auch solche Personen, ohne den geringsten Schaden ihrer Gesundheit, alle Speisen, die man ihnen vorsetzt, jedoch mit gehöriger Maaß, genießen.

Jedoch müssen sie diese Regel niemals außer acht lassen; nämlich; das Maaß ihrer Nahrung, nach dem Maaße ihrer verschiedenen Verrichtungen und Bewegungen einzurichten: die Speisen und das Getränk ihren Kräften und ihrem Temperament gemäß zu wählen: und sich an nichts insbesondere, sondern an alles überhaupt zu gewöhnen.

Lebensordnung für das hohe Alter.

In diesem uns unvermeidlich nahe kommenden, oder gleichsam unwissenden Alter, fangen diejenigen Tage an einzubre-

chen,

chen, welche nicht angenehm sind, die aber doch jedermann zu erreichen wünschet. Die bereits weniger beweglichen Säfte, erkalten und vertrocknen; die Membranen, Gefässe, Adern, Fleisch und Knochen verlieren ihre ausdehnende Kraft, werden trocken, falten sich zusammen, und verhärten sich, sie mögen mit viel oder wenig Fett umgeben seyn.

Will ein Alter seinen zitternden Gliedern zu viel trauen, und sie mit solchen Arbeiten versuchen, welche seine Brust ermüden, oder überhaupt sich den jungen Leuten gleich stellen, so reicht seine Stärke nicht lange zu, sondern sie wird ihn vielmehr augenblicklich verlassen.

Alte Leute müssen sich demnach vor heftiger Lust hüten, weil sie bey ihrer verminderten Ausdünstung die Krankheiten, welche daraus herfließen, weniger überwinden können. Sie sind auf gewisse Art gezwungen, erst wieder mit den Kindern gleichsam das Leben anzufangen, doch ohne auf einmal deßwegen ihre Lebensart zu ändern.

Sie müssen alle Jahre weniger, aber oft essen. Nur solche Speisen wählen, welche sich für ihre lose und ausgefallene Zähne, gleichwie für ihren geschwächten Magen schicken. Man pflegt ihnen gemeiniglich sehr wärmende und nährende Speisen vorzuschlagen; aber sie müssen doch mit Mäßigkeit ge-

nossen werden, weil sie trocknen, und mehrentheils mit ihren Säften schwer zu vereinigen sind.

Sie müssen aus dieser Ursache auch vorsichtig mit verschiedenen hitzigen Getränken umgehen, ob sie schon von einigen ganz alten Personen unschädlich gebraucht werden.

Sie müssen mehr schlafen, als sie in jüngern Jahren geschlafen haben; wiewohl ihr ausgetrocknetes Gehirn, und viele andere Gebrechlichkeiten und Kümmernisse ihnen dieses nicht allezeit zulassen.

Sie müssen ihren müden Kopf nicht zu sehr bekümmern; denn der wird selten alt, der ein bekümmertes Gemüth hat, und nur demjenigen ist das Alter am Leibe und am Gemüthe erträglich, welcher einen gesitteten und ehrenvollen Wandel geführet, welcher von Niemand etwas zu fürchten hat, welcher noch Menschen lieben, über seine Kinder sich freuen kann, und nicht neidisch über die Schätze und Vortheile ist, die er verlassen soll.

Sie müssen eine nur ganz mäßige und sanfte Bewegung machen, und weder ihre festen Theile ermüden, noch ihr Geblüt zu sehr untereinander treiben.

Sie müssen endlich sowohl in gesunden als kranken Tagen, Aderlässen und andere dergleichen Hülfsmittel sehr sparsam brau-

chen, weil sie ihr Körper nicht mehr wohl verträgt.

Lebensordnung für das weibliche Geschlecht.

Der Körper einer Weibsperson ist von Natur gemeiniglich schwächer, baufälliger und zärtlicher, als der Körper einer Mannsperson.

Dieser Bau verursachet, daß das Athemholen weniger stark vor sich geht. Der Kreislauf ihres Geblütes geht zwar nach den nämlichen Gesetzen von statten; der Raum aber, den ihr Geblüt durchläuft, ist nicht so weitläuftig, und die Blutgefässe sind kleiner. Daher kömmt es auch, daß die Weibspersonen gemeiniglich mehr Hitze haben, als die Mannspersonen; daß die Bewegung ihrer Fibern heftiger, ihr Magen aber schwächer ist.

Sie müssen daher im Essen behutsamer seyn, als die Mannspersonen; alles was schwer zu verdauen ist, sorgfältig meiden, und lieber öfters als zu viel auf einmal essen.

Sie müssen um so minder Gewohnheiten annehmen, je heftiger und empfindlicher sie von Natur sind, und je mehr sie von unordentlichen Begierden geplaget werden, als die Mannspersonen.

Sie müssen endlich allen denjenigen Regeln folgen, die bey der Lebensart der Temperamenten angeführet worden.

Lebensordnung für die Kinder.

Niemand wird in Abrede seyn, daß die Mütter einen großen Antheil an der natürlichen Gesundheit ihrer Kinder haben. So lange diese unter ihrem Herzen wohnen, bestimmen sie ihnen Leben, Gesundheit und Tod Zärtlichkeit, Schwachheit, Kränklichkeit oder Stärke, Dauerhaftigkeit und ein glückliches Alter. Das letzte geschieht, wenn sie sich in dieser Zeit aller heftigen Leidenschaften enthalten, ihre Gesundheit schonen, aber auch ihre Kräfte gebrauchen, und sie nicht verzärteln.

Es giebt Umstände genug, welche sich nicht ändern lassen, weil sie nicht in der Mutter Gewalt stehen, und desto mehr sollte man diejenigen in Acht nehmen, welche man ändern kann. Zu jenen gehöret, wenn die Mütter Zwillinge tragen, wenn sie selbst ungesund werden, wenn sie frühzeitig gebähren u. s. w. Alle Kinder, welche in solchen Umständen gebohren werden, sind schwächlicher und hinfälliger, wenn im übrigen alle Umstände gleich sind.

Unter die schädlichen Gewohnheiten, welche die Mütter abschaffen könnten, und sollten,

ten, gehört besonders der Gebrauch der Schnürleiber, von welchen man sich einbildet, daß sie den Leib schlank und schön machen sollten, da sie ihm doch die Menschengestalt nehmen. Diese steifen Trichter drücken die untersten Rippen einwärts, und pressen die Leber, die Milz und den Magen zusammen, wodurch sie den Umlauf der Säfte in diesen Theilen hemmen. Sie verhindern zugleich die Verdauung der Speisen, und verursachen viel Krankheiten, worunter die melancholische Schwermuth eine der wichtigsten mit ist.

Müssen die Frauenzimmer ja Schnürbrüste tragen, so sollte ihr unterer Theil aus nicht zu starken Fischbeinen so weit gemacht werden, daß dadurch die im Unterleibe enthaltenen Eingeweide nicht beklemmt würden. Die Gewalt dieser schädlichen Mode offenbaret sich am kläglichsten bey denjenigen Frauenzimmern, welche die Schnürbrüste auch noch zu der Zeit tragen, wenn ihr Unterleib mit einer Bürde beschweret wird, welche die angenehmste ist, die ihnen die Natur aufleget. Solche unvorsichtige Mütter drücken nicht allein durch die Spitze der Schnürbrust und Blankscheits ihren eignen Leib, und verursachen sich schwere und unnatürliche Geburten, sondern sie schaden auch dadurch ihren Kindern schon, ehe sie das Licht der Welt erblicken.

Die Milch ist das allgemeinste Nahrungsmittel der Thiere, die lebendig gebohren werden, und wenig Kinder erwachsen ohne sie. Sie ist noch im Alter unsre Speise, und Getränk, unsre Arzney, unsre Stärkung und unsre Erquickung. Wie kann dieses auch wohl anders seyn, da sie aus den Bestandtheilen unsers eignen Körpers zusammen gesetzt ist, und aus eben der Masse besteht, die unserm Körper Wachsthum und Gedeyen giebt? Sie ist selbst ein schon ausgearbeiteter thierischer Saft, der sich leicht in seine Bestandtheile auflösen läßt, und den die Natur den Thieren zur Nahrung angewiesen hat. Wann ein Nahrungsmittel, das solche Vorzüge besitzet, nicht angepriesen werden sollte, so würde kein Gutes auf Erden seyn. Allein

Wir wandeln oft in Gift die Mittel
der Erhaltung;

und um des willen ist es nöthig von dem Gebrauche der Milch einige nützliche Anmerkungen mitzutheilen, die bey der Kinderzucht zu wissen dienlich seyn werden.

Wir bedienen uns mancherley Milch, bald zu unsrer Nahrung, bald zur Arzney. Hauptsächlich gehört hieher die Milch der Menschen, der Ziegen, der Kühe und der Esel.

Die Menschenmilch ist, wenn sie gut ist, sehr dünn und süß; die Ziegenmich ist wässerrigter, und die Eselsmilch ist am dünnsten. Die Kühmilch hat unter diesen die wenigste Wäßrigkeit, und auf diesen Unterschied muß man nach Maßgebung der verschiedenen Absichten sehen, um derentwillen man sich der Milch bey Kindern und Kranken bedient.

Wer Milch trinkt, um fett zu werden, gleichwohl aber schwache Verdauungskräfte besitzet, der muß Ammenmilch trinken, weil die menschliche Milch der Natur seiner Kräfte am nächsten kömmt, und also wenig Arbeit der Verdauungskräfte erfodert, zugleich aber öligte Theile genug in sich enthält, um ihn zu mästen. Daher giebt man dem schwachen Magen der Kinder und den elendesten Schwindsüchtigen die Brüste der Ammen zu saugen, damit nicht beym Ausmelken erst ein Theil der Kraft davon fliege; und es weis jedermann, wie rund und fett gesunde Kinder bey ihren Ammen werden.

Wer gute Verdauungskräfte besitzet, dabey aber mager und ausgezehrt ist, den wird die Kühemilch in kurzer Zeit mästen, wenn er sie, besonders im Frühjahre, da die Kühe die erste Weyde genießen, einen halben oder ganzen Monat lang, alle Morgen nüchtern, zu einer halben oder ganzeu Boutellie voll, so warm als sie von der Kuhe kömmt, trinkt.

Diese Kur läßt sich zum öftern bey erwachsenen Kindern, nach schweren Krankheiten und bey der Auszehrung anbringen.

Wenn es nicht um das Fettwerden zu thun ist, sondern um die Verbesserung seiner Säfte, der kann mit der dünnen Ziegen- und Eselsmilch zufrieden seyn. Die Milch nährt und mästet destoweniger, je wässeriger sie ist, und sie ist desto wässeriger, je dünner sie ist. Eine solche dünne wässerige Milch hat aber dagegen den Vorzug, daß sie alle zarte Gefässe unsers Körpers besser durchdringt, und sich genauer mit unsern Säften vermischt, wogegen die fettere Milch ihre öligten Theile fast unverändert im Blute ablegt, von welchen sie den fächerichen Häuten, welche mit Fettzellen versehen sind, zugeführt werden.

Sollte die Milch aber wohl verdauet werden, so muß sie ein guter Magen in Arbeit nehmen und schnell verwandeln. Hiedurch wird zwar nicht verhütet, daß die Milch nicht gerinnen sollte, denn dieses thut sie schon im Munde, und noch mehr im Magen, wo sich von den Ueberbleibseln der Speisen immer Säure genug findet, um sie zu scheiden. Die Ammenmilch wird von den gesundesten Kindern häufig, und immer geronnen wieder weggebrochen. Es ist aber hieran nichts gelegen, weil die Scheidung der Milch kein Verderben derselben genennet werden kann.

Ge-

Genießen wir nicht alle Theile; die aus der Milch geschieden werden können, sowohl besonders, als auf einmal, ohne allen Schaden? Man kann Butter, Rohm, Käse, Molken und Milch einzeln und miteinander vermischt, speisen; und was kann also wohl daran liegen, daß sich die genossene Milch im Magen eben so scheidet, da doch alle ihre Theile von den Verdauungskräften zugleich in Arbeit genommen, in die Art unsers Körpers verwandelt, und zu Milchsaft gemacht werden. Alles was man hierbey zu fürchten haben könnte, würde nicht darauf, daß die Milch gerinnt, sondern darauf ankommen, daß unser Magen entweder zu allen Milchspeisen verdorben mit einer fressenden Schärfe überladen, oder auch nur zu schwach wäre. In einem solchen Magen machet auch die beste Mich Drücken, und erzeuget viele Blähungen.

Milch und Milchspeisen müssen also nur von solchen Leuten, sowohl zur Nahrung, als zur Kur, genossen werden, die gut verdauen und Leibesübung haben.

Ob aber gleich die Milch einiger Thiere vor andern ihrer überhaupt Vorzüge, sowohl der Nahrhaftigkeit, als der Arzneykräfte, besitzet, so ist sie doch noch in andern Absichten sehr verschieden, worauf man bey ihrer Wahl mitzusehen hat. Eine gute Milch soll überhaupt süß, etwas klebricht, doch nicht dick,

 im

im Wasser nicht zu schwer, sondern leicht auflösbar, im Auge, wenn ein Tropfen hineinfällt, nicht beissend, nicht zu reich an Rohm, wenn sie steht und kalt wird, noch zu reich an Käse, wenn man sie scheidet, von Farbe nicht blaulicht noch zu gelb, sondern schneeweiß, und ganz und gar ohne Geruch seyn. Nach diesen Kennzeichen pflegen die Aerzte die Ammenmilch zu beurtheilen. Allein man muß auch wissen, daß Speisen und Getränke, Lebensart, Bewegung, Ruhe, Leidenschaften, und gehemmte natürliche Ausführungen die beste Milch in kurzer Zeit gänzlich verändern können, und dieser Umstand machet die Milchprobe mißlich. Wenn eine Amme vom Lande, bey Arbeit und grober Kost, bey Unempfindlichkeit und Gesundheit die schönste Milch in ihren Brüsten nach der Stadt bringet; so wird dieselbe in wenig Tagen schädlich werden, so bald sie in einem vornehmen Hause die Arbeit verliert, neue zärtliche Speisen genießt, sich mit dem Gesinde zanket, und kränklich wird. Eben so ist es auch mit der Milch der Thiere; sobald sie einige schädliche Kräuter genießen, so wird ihre Milch davon angestecket, und sie sind nicht immer so klug, wie einige Weltweise glauben, daß sie vermöge eines natürlichen Triebes, die Kräuter, die ihnen schädlich sind, von selbst meiden sollten.

Die Molken kann man aus der Milch auf zweyerley Weise verfertigen, nämlich entweder vermittelst einer Säure, welche saure Molken giebt, oder ohne Säure, und so entstehen die süßen Molken.

Alle Säuren ohne Ausnahme scheiden die Milch. Man bedient sich am meisten der Citronensäure oder des Weinsteins, um diese Scheidung zu bewerkstelligen. Allein die Molken werden davon gemeiniglich zu sauer. Dieses wird verhütet, wenn man die Milch mit getrockneten Kälbermägen oder Milz, oder auch mit eingequirlten Eyern scheidet,

Die besten süßen Molken werden erhalten, wenn man die Milch in einer zinnernen Schüssel bey gelinden Feuer einkochen läßt, und hernach das zurückbleibende Milchpulver in Wasser, die von angenehmen Geschmacke sind, oder sich für die Krankheiten der Molkentrinker schicken, auflöset, dann durchseigt, und so trinkt.

Die allerreinesten Molken werden auf folgende Weise verfertiget: Man nimmt die beste Milch, die eben von der Kuh kömmt, und zwar desto mehr, je mehr Molken man machen will, setzet sie ans Feuer, und thut, wenn sie eben zu kochen anfängt, nach Gutdünken mehr oder weniger Weinstein hinein, nachdem es hinlänglich scheint, daß sich die Milch scheide; denn manche Arten der Milch scheiden sich leichter als andere. Gemeiniglich

lich aber gehört ein Loth Weinstein darzu, um eine Maaß Milch auf dem Feuer zu scheiden. Es gelingt am besten, wenn man den Weinstein nicht eher in die Milch thut, als wenn sie eben anfängt zu kochen, und man rühret sie mit einem hölzernen Spatel so lange um, bis sie völlig gekäset ist. Alsdann nimmt man die Milch vom Feuer, und seigert sie durch eine feine Leinwand, damit der käsigte Theil davon geschieden werde. Die abgeschiedenen Molken, müssen eine gute Viertelstunde stehen, um zu erkalten. Alsdann nimmt man auf jede Maaß Molken das Eyweiß von vier Eyern, und schlägt es so lange, bis es ganz zu einem weisen Schaum geworden ist.

Diese geschlagene Eyer werden mit den Molken vermischt, und so aufs Feuer gesetzet, daß sie nochmals ungefähr vier bis fünf Minuten damit kochen. Wenn nun die Molken beym ersten Kochen wohl geschieden worden sind, so werden sie nach diesem zweyten Kochen hell und klar seyn. Man setzet sie hierauf ein wenig bey Seite, daß sie erkalten, und dann seigert man sie durch ein Sieb, worinn zwey Bogen Löschpapier liegen. Die Wattig geht ganz gemach und fast nur tropfenweise hindurch und man kann sie auch, wenn man will, durch einen Trichter seigern, worinn zwey Bögen Löschpapier liegen, damit

damit sie sich recht abkläre, hiedurch wird die Wattig so hell, wie das schönste Quellwasser.

Die Molkenkur ist für podagrische, schwächliche und schwindsüchtige Leute von guten Nutzen. Die Molken kühlen das Blut, und sind in Gallenfiebern und allen hitzigen Krankheiten ein nützliches Getränk. Sie dämpfen die Wallung des Bluts, und sind scorbutischen, hyppochondrischen, und solchen Leuten, die den Anfang auszehrender Krankheiten bey sich verspüren, eine vortreffliche Arzney.

So bald ein Kind auf die Welt kömmt ernähret es sich mit der Milch seiner Mutter, oder man übergiebt es einer Amme, indem die einzige ihnen anständige Nahrung die Mutter- oder Ammenmilch ist.

Und obschon noch nicht lange, ein sehr berühmter Arzt, Herr Vandermonde* aus zer-

* Herr Vandermond drücket sich hierüber folgender Gestalt aus: In den ersten Zeiten, da das Laster seinen Gift noch nicht in aller Menschen Herzen ausgegossen hatte, floß die Unschuld der Mütter mit ihrer Milch zugleich in die Adern des Kindes hinüber. Zu dieser Zeit war es den Kindern vortheilhaft, die Muttermilch zu trinken. Allein nachdem diese glückliche Zeit vorüber ist, geben die Mütter, in deren Blut die Leidenschaften fatale Einflüsse zu haben scheinen, ihren Kindern unter dem

aus zerschiedenen Gründen beweisen wollte, daß es eine Pflicht der Menschen sey, ih- re

---

dem Scheine des Guten das Böse, und unter dem Deckmantel der Gesundheit Krankheiten. Einerley Geblüt giebt einerley Laster, und einerley Körper einerley Zärtlichkeit. Vielleicht wird man sagen, man müsse die Kinder, wegen der Aehnlichkeit der Mutter mit ihren Körpern, mit Muttermilch säugen. Allein eben diese Aehnlichkeit ist es, welche man unterbrechen sollte. Man muß die Natur dadurch vollkommen zu machen suchen, daß man eine fremde Milch für die Kinder erwähle, wenn man nicht haben will, daß sie dadurch aus der Art schlagen sollen. Eben so muß man in fremde Familien heirathen, wenn man verhindern will, daß die Kinder nicht ausarten.

Noch vielweniger darf man sich entschließen, den Kindern Ammen zu geben. Die Mäßigkeit und Leibesübung der Baurenweiber kann zwar ihre Leiber mehr abhärten; allein, werden sie wohl dadurch auch zugleich von ihren Leidenschaften befreyet? Wo sieht man nicht täglich Ammen, die zornig, verliebt, rachgierig, furchtsam und traurig sind? Ist gleich ihr Leib vollkommen, so ist es doch deshalb ihr Gemüth nicht. Da nun die Leidenschaften ihren Ursprung in der Bewegung des Blutes haben, so können diese Weiber die Kinder unmöglich ernähren, ohne ihnen zugleich mit der Milch den Keim des Bösen beyzubringen, welcher mit ihnen erwächst, und seine üblen Eigenschaften mehr und mehr entwickelt.

re Kinder von Bestien säugen zu lassen. so scheint doch die Fortpflanzung der mütter-

---

Aber dieses ist noch nicht alles. Die Lebensart, welche die Ammen führen, ist nicht geschickt, ihnen eine reine und gesunde Milch zu verschaffen. Die zarten gekünstelten und ausgesuchten Speisen der vornehmen Damen sind eben so wenig wie das Pöckelfleisch der Dorfweiber, von der Art, daß sie gute Milch geben könnten. Jene führen eine weichliche ruhige Lebensart, die sie entkräftet. Die Ruhe mästet, und der Schlaf nähret sie. Ihre Milch ist schlecht zubereitet, wäßrigt ohne Kraft und ohne Nahrhaftigkeit. Die Dorfweiber, welche, wie ihre Zugochsen, von der Arbeit vertrocknen, unter den Strapazen erliegen, und ein sehr elendes Leben führen, geben den Kindern eine dicke Milch, welcher es an dem wirksamsten und subtilsten Theile, nämlich an Lebensgeistern fehlet.

Außer diesen physikalischen Ursachen, welche den Kindern die Frauenmilch schädlich machen, giebt es auch noch andere eben so dringende moralische, warum man sich ein Gewissen daraus machen sollte, seinen Kindern Ammen zu geben. Diese Gewohnheit führet unvermerkt zur Entvölkerung der Länder. Aus Furcht, die Milch nicht zu vertreiben, begiebt sich der Ehemann seiner Rechte, und bey der Gewohnheit, die Kinder anderthalb oder zwey Jahre zu säugen, verliert der Staat eine ansehnliche Mänge neuer Bürger. Hierzu kann auch der doppelte Umstand noch vieles beytragen, theils, daß eine säugende Frau ge-

terlichen Krankheiten durch die Milch kein fürchterlicher Einwurf mehr zu seyn, wenn die

---

gemeiniglich nicht sobald wieder fruchtbar wird, theils auch, daß sie ihre Anmuth zeitlich verliert.

So schädlich nun, vermöge der jetzt erzählten Gründe, die Frauenmilch ist; so gesund ist ihnen im Gegentheile die Milch der Hausthiere. Die Lebensart der Weiber ist ihnen gerade entgegen gesetzt, und jene ist eben so geschickt, Krankheiten zu verursachen, und Leidenschaften zu erzeugen, als die andre ist, den Körper gesund, und das Gemüth ruhig zu erhalten. Alle üble Wirkungen der Frauenmich sind Gründe zum Vorzuge der Milch der Thiere; und die Vortheile der einen fließen aus den Fehlern der andern.

Jedermann weis, daß die Milch der Thiere ein specifisches Mittel wider Krankheiten ist, die allen andern medicinischen Hülfsmitteln nicht haben weichen wollen. Wenn diese Milch eine so große Wirkung in Temperamenten haben kann, die schon in allen ihren Falten liegen, und schon Sclaven ihrer üblen Gewohnheiten sind; so muß man unstreitig noch weit mehr von ihr hoffen können, wenn sie einem neugebohrnen Kinde gereicht wird, dessen weiche und biegsame Fäserchen noch keine angewöhnte Fertigkeit erlangt haben, und die entweder schon gesund sind, oder es doch leicht werden können.

Die Thiere sind sehr wenigen Krankheiten unterworfen, ja, die meisten werden niemals krank. Wenn sie sich selbst gelassen sind, so essen

die Rede nur noch vom Säugen des Kindes ist, nachdem es ganzer neun Monate lang aus den Säften der Mutter hervorgewachsen ist.

Denn wenn man die Fortpflanzung der mütterlichen Krankheiten verhüten wollte, so müßte man solchen kranken Personen die Heurath nicht gestatten. Allein mit dem Säugen scheint es nicht, daß sie das Unheil sehr vergrößern könnten, daß sie dem Kinde schon durch die Erzeugung gestiftet haben. Es giebt freylich indessen Fälle, wo sonst gesunde Mütter unter dem Säugen erst krank werden, und wenn dieses solche Krankheiten sind, die sich durch die Milch fortpflanzen, so ist wohl nichts vernünftiger als solchen Müttern das Säugen zu verbieten. Gleich-

---

essen und trinken sie nur nach Nothdurft, und schlafen nur, so lange es nöthig ist, und arbeiten nur, so viel sie ertragen können, und so viel ihnen zu ihrer Gesundheit dienet. Ihr natürlicher Trieb lehret sie dieses weit besser, als uns unsre Vernunft. Aus dem einzigen Grunde allein, daß die Milch der Thiere die Kinder vor einer Menge Krankheiten bewahren kann, welche den Körper, und überhaupt die ganze Natur sehr zurück setzen, und daß sie das Feuer der Leidenschaft auslöschet, folget schon, daß sie unter den Nahrungsmitteln der Kinder vor der Frauenmilch den Vorzug verdienet.

Gleichwie wohl schwerlich jemand hierwider was einzuwenden haben wird, so kann man doch deßhalben noch immer die Folge läugnen, daß die Milch der Thiere um deßwillen den Vorzug vor der Frauenmilch verdiene.

Denn wozu hat die Natur dem weiblichen Geschlechte die Brüste und die Milch gegeben, wenn sie ihre Kinder nicht säugen sollen? Ist dieses nicht ein Geschenk, daß ihnen bloß zum Gebrauche, wozu es die Natur bestimmt hatte, gegeben worden ist, und daß sie ausliefern müssen, so bald es die Kinder von ihnen fodern?

Was ist ferner der Natur gemäßer, als daß jede Mutter ihr Kind selbst säuge, oder daß es wenigstens von einer Person ihres Geschlechts gesäuget werde, da dieses die allgemeine Ordnung der Natur im Thierreiche ist, und da man nicht hoffen kann, daß andere Säfte einem Kinde zuträglich seyn könnten, als die, aus denen es entstanden, und im Mutterleibe erwachsen ist?

Was nöthiget ferner eine gesunde Mutter, die Milch genug vorräthig hat ihr Kind zu säugen, daß sie ihm andere Nahrung darbiethe, als die ihm die Natur selbst zubereitet hat? Warum soll sich ein Kind mit Säften ernähren die seiner Natur fremd sind, so lange es noch Menschen giebt, die es mit

Säften von der Art seines Körpers ernähren können.

Es gehört sonst nichts, als eine natürliche Mutterliebe, die stark wie der Tod seyn soll, dazu, um den vesten Entschluß zu fassen, das Kind, wenn es anders nicht schlechterdings der Mutter unmöglich fällt, selbst zu säugen, und einem armen hülflosen Geschöpfe, dem man das Daseyn gegeben, mit Aufopferung alles eiteln Bürgerstolzes, aller üppigen Wohllust und aller Bequemlichkeit, diejenige Wohlthat und Nahrung angedeihen zu lassen, die ihnen ihre mütterliche Natur bestimmt und zubereitet hat.

Können die Mütter aber wegen vorwaltender Krankheit, Schwachheit, Mangel der Milch, oder wegen andern wichtigen Umständen ihre Kinder nicht selbst säugen, noch eine gute und ihnen anständige Amme finden, die ihre Stelle vertreten könnte, so ist es ihnen nicht allein eine erlaubte, sondern auch höchst nothwendige Pflicht, ihre Kinder auf eine andere Art zu ernähren. Und hier kann man auch mit Recht, den Eigensinn oder das Vorurtheil vieler tadeln, welche durchaus ihre Kinder säugen lassen wollen, weil sie entweder glauben, daß kein anderer Weg möglich sey, sie zu erziehen, oder weil sie von der einmal hergebrachten Gewohnheit nicht abgehen wollen.

Das Geheimniß die Kinder ohne Mutter- oder Ammenmilch aufzuziehen, beruhet darauf, daß man die Nahrungsmittel wohl unterscheide. Dünne Breye von Wasser, Milch und Brodkrummen sind eine eben so unschuldige, als nahrhafte und gesunde Speise für die Kinder. Das ungegohrne Mehl aber ist ihnen ungesund, so wie auch die daraus verfertigten Breye, und dergleichen zähe und klebrigte Speisen mehr, welche den Kindern dicke aufgetriebene Bäuche verursachen, die man gemeiniglich von einer Verstopfung der Gekrösedrüsen herleitet, und die sehr oft nichts anders als eine wahre Trommelsucht sind.

Man kann sich auch der süßen Molken für die Kinder bedienen, nur müssen sie täglich frisch gekocht werden; und giebt man sie ihnen gleich nach der Geburt zu trinken, so führen sie den zähen Schleim, welchen sie mit auf die Welt bringen, eben so gut ab, als wenn man ihnen die erste Muttermilch gegeben hätte. Hat so dann das Kind nur das erste Vierteljahr überstanden, so kann man es schon an andere Suppen, auch so gar an dünne Fleischbrühen gewöhnen.

Fangen die Kinder so dann an, andere Speisen zu genießen, so muß man ihnen solche ebenfalls zu den gesetzten Stunden reichen lassen. Geschieht dieses, so werden sie sich gewiß nicht überladen, ja man kann

Ihnen, je älter sie werden, die Zwischenzeiten verlängern, ohne daß sie selbst darum anfodern sollten. Läßt man ihnen hingegen zu oft, auch die kleinsten Portionen reichen, so vermischen sich in ihrem Magen stets halb verdaute Speisen mit ganz neuen, und so erzeugen sich Kruditäten, welche die Freßsucht begleitet. Und ein Kind, das einmal bis zur Freßsucht verwahrloset ist, ist gemeiniglich für verlohren zu achten, aber eine eingeführte Ordnung und Gewohnheit kann sie gewiß verhüten.

Unter die allgemeinen Fehler der verwahrlosten Lebensordnung der Kinder gehört auch vornämlich dieses, daß man so gerne die Kinder in den Zimmern enge eingeschlossen hält, und ihnen den Genuß der freyen Luft völlig entzieht. Nichts ist nothwendiger, nichts trägt mehr zu der Gesundheit und Dauerhaftigkeit der Kinder bey, als wenn sie gleich von der Geburt an, an ihr Element, die freye Luft gewöhnet werden, denn:

— — — Die reine Lüfte geben.
Der frohen Welt das eigentliche Leben.

Schließt man die Kinder in der ersten Lebenszeit davon aus, so werden sie schwach, zu allen Geschäfften des Lebens untüchtig, und wenn sie auch nicht von der allergeringsten Zugluft sterben, so wachsen sie doch wenigstens in einer halb verfaulten Luft auf, wie die Winterspargel.

In Anbetracht der Bewegung und Ruhe hat man auch bey den Kindern verschiedene Behutsamkeiten in Acht zu nehmen. Man muß sie nicht stets auf einem Arm tragen lassen, weil sie davon leicht schief wachsen. Fangen sie an zu gehen, so muß man ihnen den Kopf mit Fallhüten verwahren, und sie anfangs oft, aber nur wenig Minuten zwischen den beyden Händen stehen lassen, bis ihre Gelenke stark genug geworden sind. Alsdann kann man sie in einen Gängelwagen stellen, davon der Ring um die Brust weich ausgefüttert seyn muß. Damit aber die weichen Gelenke, welche die Last des Körpers tragen, nicht zu sehr beschwert werden, so muß man die Kinder nie allzulange in diesen Behältnissen stehen lassen.

Ausserdem hat man auch noch verschiedene Kleinigkeiten in der Lebensordnung der Kinder nicht zu vergessen. Man kann nicht genug darüber halten, daß die Ausführungen ihres Leibes, besonders die Entledigung der Gedärme, täglich in Ordnung bleiben. Allzuenge und steife Schnürbrüste, wie auch die engen Schuhe sind ihnen ebenfalls auf mancherley Art nachtheilig. Auch muß man ihnen nicht erlauben, im bloßen Kopfe oder mit nackenden Füßen herumzulaufen, nichts destoweniger aber muß man die übertriebene Sorgfalt vermeiden, sie an diesen Theilen allzu warm zu halten. Je mehr die Kinder

schon

schon erwachsen sind, ja so bald ihnen die Natur selbst hinlängliche Haare zur Bedeckung des Haupts hat wachsen lassen, muß man hierinn destoweniger sorgsam seyn, und sie lieber bey Zeiten gewöhnen, in Zimmern gar keine künstliche Bedeckung zu gebrauchen.

So bald sie laufen können, muß man sie oft in die freye Luft gehen lassen, um sie zu härten. – Aber davon wird ja die Haut gelb, wie bey den Tartern? -- O nein! die Luft und Wärme hat an der Farbe der Haut die wenigste Schuld. Die Mohren werden nicht weiß, sondern braun gefärbt gebohren, und es giebt unter Himmelsstrichen, die eben so heiß sind, wie die Wüsteneyen der Mohren, weisse Völker. Die Weibspersonen auf der Insel Chio haben die schönsten weissesten Gesichter, und dennoch ist ihre Brust sehr von der Sonne verbrennt, ob sie gleich die Gesichter nicht mehr vor der Sonne und Luft bedecken, als die Brust. Man hat demnach viel andere Umstände bey der Schönheit der Haut in Betrachtung zu ziehen, und man darf um deßwillen die Kinder nicht von dem Element ausschließen, worinn sie leben sollen. Zudem kann man sie ja vor der Sonne hinlänglich bedecken.

In der Pflege und Wartung der Kinder muß man endlich nicht allzusorgfältig seyn, indem sie dadurch nur verzärtelt werden;

 auch

auch muß man sie weder wenn sie gesund, noch wenn sie krank sind mit Arzneyen überhäufen. Das öftere Waschen und Kämmen derselben hat seinen bekannten Nutzen, und das Baden in kühlem Wasser kann man bey erwachsenen Kindern monatlich zu ihrem mannichfaltigen Vortheile wiederholen.

II. Abhandlung.

Allgemeine Hülfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit.

1.

Derjenige, welcher seine Gesundheit für seinen größten Reichthum hält, wird ganz gewiß die Menge und Eigenschaft seiner Speisen bestimmen.

2) Man muß trinken und essen, entweder um Durst und Hunger zu stillen, oder um die Kräfte zu ersetzen. Geht aber jemand weiter, als diese Nothdurft des Körpers erfodert, so wird er schwer davon, und die gesundeste Nahrung verliert ihre gute Eigenschaft, weil ein jeder Körper nur eine gewisse Menge wohl vertragen kann.

3) Man hat als eine hinlängliche Nahrung für eine völlig erwachsene Person auf vier

vier und zwanzig Stunden, acht Unzen bis ein Pfund von Fleisch und Fischwaaren aussetzen wollen, zwölf bis fünfzehn Unzen von Brod und andern Dingen aus dem Gewächsreiche, zwey bis drey Quartier von Flüssigkeiten und wässerigten Getränken, nebst einem Quartier Speißwein oder Bier; allein Lebensart, und der Bau des Körpers können diese Regeln sehr veränderlich machen.

4) Derjenige, welcher am meisten ißt, und die stärksten Speisen verzehrt, findet öfters darinnen wegen der schlechten Dauung, die wenigste Nahrung, und die Fehler der ersten Verdauung, welche im Magen und in den Gedärmen geschieht, werden selten durch die fernere Zubereitung in den übrigen Eingeweiden und im Geblüte verbessert.

5) Man will aus der Erfahrung bemerkt haben, daß Fresser nicht so lange aushalten, als starke Trinker. Es scheint auch leichter zu seyn, dem Ueberfluße hitziger Getränke abzuhelfen, ob sie schon im Anfange den Körper heftiger angreifen, weil sie mit unsern Säften sich leichter vermischen.

6) Einige Beyspiele kann man wohl von starken Fressern und Trinkern anführen, welche ziemlich lange gelebt haben; aber wie viele sind nicht diesen schädlichen Versuchen untergelegen! Viel mehrere Menschen von schwacher und kleiner Zusammensetzung können dagegen angeführet werden, welche durch eine

mäßige Lebensart ein hohes Alter erreicht haben.

7) Die Alten sagen, daß der Körper den Ueberfluß besser als den Mangel vertrage; aber was Trank und Speise betrifft; so ist wohl am vernünftigsten, mit beyden aufzuhören, wenn sie uns noch wohl schmecken. Der Hunger hingegen trocknet unsere Säfte aus, machet sie scharf, und greift die Nerven an.

8) Ist jemand dem Hunger ausgesetzt gewesen, so handelt er am vorsichtigsten, wenn er denselben ganz langsam zu stillen suchet, und eben so muß man sich auch bey großem Durst verhalten.

9) Für eine Person von mittlerm Alter ist es rathsamer, auf zwey bis drey Mahlzeiten allezeit wenig zu essen, als mit vielem auf einmal den Magen auszuspannen. Doch darf er nicht mit frischer Speise überladen werden, ehe die ältere weggedauet worden.

10) Demjenigen, welcher seiner Eßbegierde keine Gränzen setzen kann, dörfte gerathen seyn, lieber eine einzige Mahlzeit zu thun, als auf mehrmal Ueberfluß zu sich zu nehmen.

11) Wer sich abgewöhnt hat, Abends zu essen, wird sich allezeit übel befinden, wenn er hernach von dieser Gewohnheit abweichen will.

12) Unter den Geträn ken ist das kalte Wasser für die Menschen, und auch für alle Thiere, das natürlichste. Unter den Wassern aber ist dasjenige das gesundeste, welches am hellesten ist, weder Geschmack noch Geruch, und von fremden Theilen keine Mischung hat.

13) Viel Getränk von warmen Wasser ist wenigstens einem gesunden Menschen nicht dienlich.

14) Das warme Wasser an sich selbst beschweret die Glieder, machet sie schlaff, erweitert und ermattet den Magen, die Gedärme, die Nerven, die Adern, die Nieren, ja man darf fast behaupten, alle Theile des Körpers auf einmal; und Windkolik, Magenschmerzen, Blasensteine, zitternde Glieder, Schwindel und Herzklopfen werden sichere Folgen davon seyn.

15) Kaffe, Thee, und Chocolade, welche mit warmen Wassern zubereitet zu werden pflegen, nehmen keinem von diesem ihre schädliche Wirkung, sondern vermehren sie nur eher.

16) Theeblätter sind giftig, so lange sie frisch sind; und ihnen die flüchtigsten Theile nicht durch Feuer und Zeit genommen werden.

17) Kaffee wird durch Brennen schärfer, und Chocolade ist zu fett und würzhaft.

18) Bier, welches von gutem Malz, Hopfen und Wasser bereitet, wohl gekocht, und mäßig gegohren, klar, und weder frisch noch sauer ist, machet für uns das gesündeste Getränk aus. Aber wenn es im Ueberflusse, insonderheit ohne Bewegung getrunken wird, so hindert es die Dauung, verursachet Schwindel, und andere frühere, oder spätere Folgen.

19) Unverfälschte und unschädliche Weine gesparsam getrunken, beleben unsern Körper, aber wenn sie gemisbraucht werden, so haben sie mit dem überflüßigen Genuße des Biers gleiche Wirkung, jedoch so, daß die Weine erst unsern Körper mehr erhitzen, hernach aber kühlen und ausmergeln, aus sich selbst Säure erzeugen, die Nerven angreifen, und Stein, Gicht und Gliederwehe verursachen.

20) Wein und starke Getränke im Ueberfluße genossen, werden noch mehr schädlicher, wenn sie mit vielen Speisen, oder diese insonderheit nach vorhergegangener Ausschweifung im Trinken genossen werden. Denn die genossene Flüssigkeiten führen den rohen unzubereiteten, oder sogenannten ungekochten Milchsaft mit sich in das Blut, welchen hernach die Natur durch andere Wege abzuscheiden öfters nicht vermögend ist.

21) Sowohl Wein als Bier, wohl verstanden, von der stärksten Gattung, können

beyde

beyde mit gutem Bestande der Gesundheit allezeit entbehrt werden.

22) Von Weinen ist der rothe gemeiniglich magenstärkend, der säuerliche weniger hitzig, und hingegen der süße mehr nährend; er greift aber auch zugleich am meisten das Haupt an. Die meisten, insonderheit von den weissen Arten, werden erst durch die Zeit veredelt; aber sie müssen auch alsdann sparsamer getrunken werden.

23) Dem menschlichen Geschlechte gereicht es zu einer nicht geringen Schande, daß die Brantweine, ohne Rücksicht, woraus sie bereitet worden, sollen unter seine Lieblingsgetränke gerechnet werden. Sie verursachen, ein Brennen und eine Mürbigkeit in den festen Theilen, und trocknen die flüßigen aus. Sie reizen und stärken zwar erst die Sinne, hernach erwärmen sie auch den Magen, schwächen aber alsdann diese Werkstätte unserer Säfte. Durch ihren fortgesetzten Gebrauch wird man zitternd, kraftlos, und endlich zu allen Sachen ungeschickt, weil man alsdann zu keinem Geschäffte Kräfte genug finden kann. Selten hat jemand, der sich daran gewöhnt hat, durch Vernunft, Verboth, oder gebrauchte Künste dieses Getränk sich abgewöhnt, durch welches das Land entvölkert, und das Getreid verschwendet wird.

24) Wird

24) Wird der Brantwein von Getreide oder Trauben, Arack oder Ruhm mit Wasser verdünnt, so wird er zwar weniger hitzig: er schadet aber doch eben so wohl, wenn er im Ueberfluße getrunken wird. Die viele Säuren, womit diese Getränke insgemein vermischet werden, schwächen auch die Nerven.

25) Gegohrne Getränke von Honig, Früchten, Beeren, und vegetabilischen Säften, sie seyn hitzig oder kühlend, sind nützlich, wenn sie wohl zubereitet, und nach ihrer Art mäßig genossen werden.

26) Speisen aus dem Thierreiche sind alle mehr nährend, als die Speisen aus dem Gewächsreiche, sie erhitzen aber auch unser Geblüt destomehr, und machen unsere Sinne unbändig, so daß die alten Weltweisen entschuldiget werden können, welche geglaubt haben, die Seelen der Thiere könnten sich mit den Menschen vereinigen. Sie wurden in dieser Meynung bestärkt, wenn sie fanden, daß die Menschen durch die Fleischspeisen den wilden Thieren nach und nach ähnlicher wurden.

27) Zur Winterszeit, wenn wir mehr wärmende und dauerhafte Speisen nöthig haben, bekommen die Speisen aus dem Thierreiche uns besser als im Sommer.

28) Das Fleisch der alten Thiere ist schwerer zu verdauen, giebt aber auch mehr

Stärke, als das Fleisch der jüngern. Ihr härtestes Fleisch ist nichts anders, als eine mehr zusammen gelaufene Gallerte; und kann auch zuletzt ganz beinartig werden. Ja, wir wissen, wie Horn, und selbst Knochen durch starkes Kochen, insonderheit in zugedeckten Töpfen, zu Brey oder Gallerte verwandelt, oder auch zu guten Kraftsuppen verdünnet werden können.

29) Alle zahmen Thiere, und diejenigen, welche nur von Gewächsen leben, haben Fleisch von milderm Geschmacke, es ist auch mehr kühlend als das wilde, welches hingegen ganz leicht zu verdauen, und mürbe ist.

30) Sowohl vierfüßige Thiere als Vögel, je stärker sie sind, oder je längere Zeit sie brauchen auszuwachsen, haben auch ein desto härteres Fleisch. Und diejenigen, die ihrer Art nach sehr fett werden, sind auch am gefährlichsten zu verzehren, zumal jene, welche ihr Fett nicht in Talg, sondern in Speck verwandeln.

31) Eingesperrte und gemästete Thiere geben zwar eine leckerhafte, aber keine gesunde Speise ab.

32) Alle Insekten und Würmer sind eine mehr unnatürliche Speise. Vermuthlich haben die Menschen sie anfänglich nur aus Hunger angegriffen, und sind hernach aus Wohllust darinnen fortgefahren.

33) Von

33) Von den Kochspeisen sind die Säfte und Suppen am gesündesten, wenn sie nicht heiß genossen werden, nicht zu stark sind und nicht viel Gewürze haben. Hernach ist das gebratene Fleisch das beste, wenn es nicht sehr fett, oder sehr mager ist, auch nicht verbrannt, oder zu sehr ausgetrocknet wird. Nach diesem gebührt dem eingemachten oder gelinde gekochten Fleisch der nächste Vorzug; aber das schwerste und undienlichste von allen ist das Fleisch, von welchem vorher eine kräftige Suppe abgesotten worden.

34) Eingesalzenes Fleisch oder Speck ist nicht so gesund, und noch ungesunder das geräucherte; das Fleisch aber, welches unmerklich schon anfängt zu verderben, und nicht eingesalzen ist, verursachet Fieber und Scharbock. Denn da das Salz, wenn es mäßig genossen wird, nur unsern Körper erwärmet, die Fettigkeit dämpfet und mit Wasser vermengt, so hindert es zwar auch die Fäulniß, doch widersteht es nicht völlig der eigentlichen Fäule des Fleisches, und dem herben Geschmacke des verderbenden Fettes: Sachen, welche öfters unsern Sinnen noch verborgen sind. Je härter ein solches Fleisch ist, desto nöthiger ist es auch, es wohl zu käuen, und langsam zu essen, auch mit genugsamen flüßigen Getränken zu verdünnen und aufzulösen.

35) Das

35) Das Blut der Thiere, woraus gemeiniglich die in Schwaben so sehr beliebte Blutwürste verfertiget werden, welches so bald stocket, und mit nichts völlig aufgelößt werden kann, ist eine nicht minder ungesunde und unnatürliche Speise.

36) Butter, welche von dem obersten Theile der Mich zubereitet wird, nähret und erweichet unsern Körper, insonderheit unzerlassen, oder nur ganz gelinde geschmolzen. Schmalz hingegen, oder verdorbener Butter verdirbt den Magen, erhitzet das Geblüt, und machet beyde zur Fäulniß geneigt; obschon nicht so sehr, wie das verdorbene Fett der Thiere.

37) Von Mich zubereiteter Käs, ist, wenn er einiges Alter hat, eine gute, feste und starke Speise. Frischer Käß hingegen ist weich, und ein sehr alter wird scharf.

38) Eyer von mancherley Vögeln sind nährend, und auch leicht zu verdauen, wenn sie frisch sind, und weich gekochet werden.

39) Die meisten Fischarten sind weich, aber zugleich auch sehr schleimig, insonderheit derjenigen, welche keine Schuppen haben, als wie die Aalen, Schleyen, u. s. w. Alle Raubfische haben ein härteres Fleisch, zumal diejenigen, welche im salzigten Wasser leben. Die fettern Fischarten greifen den Körper am meisten an. Und eingesalzene, getrocknete und gereicherte Fische sind nach

allen Ursachen weniger gesund, als die auf gleiche Weise zugerichteten Fleischspeisen.

40) Aus dem Pflanzenreiche genommene Gerichte verdauen zwar langsamer, als die aus dem Thierreiche; sie geben aber im Gegentheile eine mildere Speise, sind keiner stinkenden Fäulniß unterworfen, erhitzen das Blut nicht, machen es auch nicht dick, und verursachen auf solche Art weder Brennen, noch eine heftige Bewegung in der Lunge, oder andern Eingeweiden.

41) Alle Gewächse und Früchte, welche spät reif werden, sind gemeiniglich am härtesten zu verdauen.

42) Man sey für seine Gesundheit nicht zu besorgt; aber auch nicht zu kühn und unachtsam. Poche auch nicht auf seine Gesundheit und Stärke.

43. Man hüte sich vor bösen Gewohnheiten, weil sie immer stärker wachsen, und dadurch schaden.

44) Alles Uebermäßige ist der Gesundheit nachtheilig.

45) Man verbessere einen gegen die Gesundheitsregeln begangenen Fehler alsogleich durch den entgegen gesetzten.

46) Gemüthsruhe, Bewegung und Mässigkeit sind die drey Hauptmittel, welche uns in den Stand setzen ein hohes Alter zu erlangen. Daher finden wir unter den Landleuten die Aeltesten.

47) Man untersuche sich selbst, hänge der Verstellung nicht nach: suche unangenehme Eindrücke durch andere und angenehmere zu schwächen.

48) Ist man verstört oder aufgebracht, so gehe man auf die Seite: betrachte öfters den Lauf der Welt und die Menschen, wie sie sind: und vermeide alle Gelegenheit, die die Leidenschaft aufwecket oder nähret.

49) Vor allem fliehe man die Gewohnheitsleidenschaft; ohne Gewalt und Zwang kömmt man aber nicht zur Bezwingung eingewurzelter Leidenschaften.

50) Man wähle gute, vernünftige und tugendhafte Gesellschaft. Diese ermuntert den Geist, und stärket das Herz. Aber man muß auch Vorstellung und guten Rath annehmen, und nicht dummstolz seyn. Wir haben freylich alle Fehler; der größte aber ist, keinen haben wollen.

51. Hat man Verdruß, so esse man wenig, und bloß leichte Speisen; gehe öfters spazieren, meide den Wein, und suche so viel möglich die Sache aus dem Sinn zu schlagen.

52.) Neid verleitet zur Eifersucht; Verdruß zum Zorn; Furchtsamkeit zum Schröcken. So entsteht das Größere aus dem Kleinern.

52) Erhitzungen schaden, erfolgender Zorn und Unwillen noch mehr; Vernunft, wenn man will, kann vieles thun.

54) Man bemühe sich im heftigen Zorn nur nicht loszubrechen, indem es sonst immer weiter geht, und man zuletzt in Thätigkeiten und Verdruß verwickelt wird. So entstehen Mord und Todschläge, Lähmungen, Schlagflüsse. Ist es nicht besser, was verbeißen und nachgeben, als sich, oder andere umbringen.

55) Leichter auffahrender und öfterer Zorn ist meistens Unart, die man bessern muß. Die Art aber sie zu bessern, besteht in der Selbsterkenntniß, und ernstlichen Bestreben, sich zu überwinden. Nach und nach wird man sanfter.

56) Man meide in der Wuth des Zorns kaltes Trinken, Wein, Nachdenken, hartes unverdauliches, fettes Essen, und nehme niederschlagende Mittel.

57) Man widerspreche in dem ersten Anfalle des Zorns dem Erzörnten nicht, sondern gebe ihm Recht, wenn er auch Unrecht hat; Widerspruch und auch vernünftige Vorstellung verbittert. Ist der Zorn erkaltet, dann stelle man ihm sein Unrecht vor, dann wird es Eindruck machen.

58) Will man Ruhe haben, so mische man sich nicht in anderer Leute Händel; man weiche dem Zornigen aus; gebe dem

Stol-

Stolzen und Groben nach; bleibe für sich, und mäßige sein Verlangen und Gelüste.

59) Wohllust, Nachsinnen, Furcht, Verdruß, Sorgen, Einsamkeit, erhöhen die Empfindlichkeit ungemein.

60) Empfindlichkeit ist, wodurch wir von allem Unangenehmen scharf angegriffen werden eine der unglücklichsten Neigungen zu Leidenschaften. Man bestrebe sich also, sie zu schwächen. Das beste ist, man erwarte nicht von den Menschen Gutes, traue nicht zu viel auf die Worte, halte seinen Körper streng, ermüde sich durch Arbeit, vermeide was die Nerven anspannen und schwächen kann, verschaffe sich einen Freund und Liebe.

61) Geht es einem immer wohl, verlangt man stets viel von andern, und hat man noch nichts in der Welt erfahren, so wird man sich auch leichter und öfters erzörnen, grämen und traurig werden. Deswegen ist Armuth und Unglück oft die beste Tugendschule.

62) Hat man einen Schrecken gehabt, so bediene man sich der Ruhe, und einer gelinden Stärkung. Warmer Thee, Kaffee, ein gut Gläßchen Wein, und das Bett erleichtern ungemein.

63) Zeit, Thränen und Sättigung vermindern die heftigste Traurigkeit. Man weine also, so viel man will, und suche

sein Gemüth nach und nach von dem unangenehmen Gegenstand zu einem angenehmern abzuleiten.

64) Gegen den Neid ist jeder Rath überflüßig, weil er sich nicht bereden läßt.

65) Ein vernünftiger, geliebter und vertrauter Freund ist nicht nur das Glück des Lebens, sondern auch in den heftigsten Leidenschaften das beste Linderungsmittel. Er ist das für den Verstand und das Herz, was der Arzt für den Körper ist.

66) Man gehe in jede Luft, damit man sie ertragen lerne: trockene und kalte ist die gesündeste, heiße schwächet, feuchte und kalte stecket an, und verderbt die Säfte.

67) Ist die Luft ungesund; graßiren Krankheiten, so suche man sich warm zu kleiden, die Ausdünstung zu erhalten, und sich nicht abzukühlen; auch muß man sich zu eben dieser Zeit sorgfältig hüten, im Essen und Trinken keine Ausschweifung zu machen.

68) Ist die Luft eiskalt, so verwahre man seine äußersten Glieder, und halte sich in Bewegung.

69) Ist man Flüssen unterworfen, so nehme man sich bey plötzlicher Veränderung des Wetters, bey scharfen Westwinden, und im Früh- und Spätjahre sehr in Obacht.

70) Ist man einmal von der Kälte oder Hitze der Luft krank geworden, so hat man eine

eine Neigung in sich, von der nämlichen Luft wiederum angesteckt zu werden. Warme Kleidung, mäßige Bewegung und Mäßigkeit schützet uns auch gegen diese Krankheiten.

71) Sitzet man immer an dem warmen Ofen, so kann man die feuchte Kälte weniger vertragen.

72) Man gehe nicht gleich von einem sehr warmen Zimmer in die Kälte, denn es ist höchst schädlich.

73) Am Mittage setze man nie seinen entblößten Kopf der Sonne aus.

74) Ist man erhitzet, so stelle man sich dem Luftzuge nicht aus, oder entkleide sich um die Hitze zu lindern, sondern halte sich einige Zeit ruhig.

75) Bewegung stärket, befördert den Umlauf des Geblüts, reitzet die Eßlust, machet sanften Schlaf, verarbeitet den Nahrungssaft, und erhält die Gesundheit: ist sie aber allzustark und ungewöhnlich, so entkräftet sie auch, und giebt Anlaß zu verschiedenen Krankheiten. Noch beträchtlicher aber ist der Schade, wenn man in großer Hitze große Bewegung machet.

76) Das viele Sitzen machet weit mehr Menschen krank als die zu starke Bewegung: denn eine lange Ruhe und vieles Sitzen erschlappet die festen Theile, verhindert den Umlauf der Säfte, zeuget Schärfe, schwächet die Verdauung, machet den Körper schwer, träg

 und

und aufgedunsen, oft fett und saftvoll, aber ungesund. Gesellen sich zu dieser sitzenden Lebensart noch Fehler im Essen, Trinken und Leidenschaften; so wird der Grund zu langwierigen Krankheiten so viel geschwinder gelegt.

77) Von einer sitzenden Lebensart auf einmal zur starken Bewegung schreiten, ist ebenfalls gefährlich.

78) Laufen, Springen, Ringen darf man wohl den Kindern gestatten; sie werden groß, fest und stark dabey. Nur ermahne man sie, daß sie nach der Erhitzung sich nicht abkühlen und kalt trinken.

79) Schwachen, zarten, kränklichen, und zum Bluten geneigten Kindern ist das Laufen schädlich.

80) Die Ruhe ist zur Erholung neuer Kräfte nothwendig und angenehm.

81) Die Ausdünstung ist dem Körper nothwendig, und wird durch Bewegung, Arbeit, und gesunden Schlaf unterhalten; jedoch geht sie öfters ohne Schaden zurück, oder vermindert sich, wie im Winter, vom Schrecken, nach jeder Verkühlung.

82) Alles, was das Blut in Bewegung und Wallung setzet, vermehret die Ausdünstung, als Bewegung, Hitze, Leidenschaft.

83) Den Schweiß muß man nicht mit Gewalt erzwingen oder zurücktreiben, sondern

dern die Ursache heben, welche ihn heraus- treibt oder verhält.

84) Schweiße, die an einem gewissen Ort ausbrechen, als an den Füßen, unter den Achseln, an den Händen, darf man nie zurück treiben. Ist es gleich ungemächlich, manchmal unangenehm, so ist das vernünftigste, der Natur ihren Lauf lassen.

85) Der von selbst entstehende Schweiß ist zuweilen heilsam, zuweilen schädlich. Im ersten Falle erleichtert er, im andern ermattet er: langer und häufiger Schweiß aber mattet und zehret den gesunden Körper ab.

86) Nichts ist schädlicher als den von Erhitzung und starken Arbeit schwitzenden Körper der kühlen oder kalten Luft bloß stellen. Daher entspringen Gliederreissen, Gicht, Lähmung, Entzündung, Fieber. Schwache und von Verkältung leidende Personen müssen suchen ihre Füße warm zu halten.

87) Leute, die schwache Nerven haben, empfinden von der feuchten Kälte am geschwindesten eine Belästigung, und ihre Ausdünstung wird dadurch verhindert. Ofenwärme, Reiben mit warmen Tüchern, und Beförderung der zurückgeschlagenen Ausdünstung durch häufiges und warmes Theetrinken, stellet sie oft geschwind wieder her.

88) In Anbetracht der Kleider muß man auf die Gewohnheit und die Landesart seinen Bedacht nehmen. Es ist vernünftiger auch

 in

in der Kälte leicht und nicht so warm gekleidet zu seyn, wenn der Körper stark genug ist, Kälte zu ertragen. Hat man sich aber einmal gewöhnet, warm zu kleiden, so darf man nicht dünne und leichte Kleider tragen. Denn Gewohnheit, wenn sie auch böse ist, muß beybehalten werden. Jedoch kann man einen behutsamen Versuch machen, ob sie nicht nach und nach abzustellen.

89) Der Durchfall ist zuweilen gesund, und hilft sich dadurch die Natur von selbst. Daher ist das Stopfen desselben bedenklich. Man warte den dritten oder vierten Tag ab, besonders wenn er ohne Schmerzen ist und die Eßlust fortdauert. Fette Speisen aber, Fleisch und Bier ist schädlich, wenn man durchfällig ist. Manchmal hilft ein Gläßgen guter alter Wein, und Bewegung in der Sonne.

90) Ein harter Stuhlgang ist den Gesündesten eigen, und zeuget von der Stärke des Körpers. Nur sey man bedacht, ihn durch Bewegung, kaltes Trinken, oder Gebrauch des Obsts zu befördern, indem er auch oft zu Krankheiten Anlaß giebt.

91) Flüssiger und allzuweicher Stuhlgang zeiget entweder eine Schwachheit der Därme, oder schlechte Verdauung, oder eine Krankheit des Unterleibes an.

92) Stellet sich der Stuhlgang gegen Gewohnheit nicht ein, so erfolget eine Versto-

pfung, so vermeide man hartes Fleisch, frisches Brod, schwere Mehlspeisen, und nehme Abends präparirten Weinstein.

93) Gallsüchtige Leute müssen mehr dann andere auf den Stuhlgang bedacht seyn.

94) Der Urin ist im gesunden Zustande strohfärbig, zuweilen etwas höher, nach vielem Trinken blasser und häufiger, nach dem Schwitzen röthlicht und sparsamer, immer helle, und bildet im Stehen ein Wölkgen.

95) Einige Leidenschaften sind angenehm, wie Freude, Hoffnung und Liebe; einige unangenehm, wie Zorn, Verdruß, Traurigkeit, Schrecken, Furcht, Neid, Eifersucht. Jene suche zu unterhalten, diese aber zu entfernen.

96) Angenehme Leidenschaften sind zugleich heilsam; unangenehme meistens schädlich, oft gar tödtlich. Kaltblütige und träge Gemüther werden von ihnen seltener und weniger angegriffen: empfindsame und weiche stärker.

97) Je stärker die Leidenschaften auf unsere Seele und den Körper auffallen, desto heftiger sind ihre Wirkungen. In dem höchsten Zorne, Schrecken, Furcht ist man unvermögend und seiner nicht mehr bewußt: sie verdunkeln den Verstand, hemmen die Ueberlegung, und das ist das schlimmste der heftigsten Leidenschaften.

98) Mässige Leidenschaften schaden zwar weniger, doch schaden sie immer. Man untersuche sich nur selbst nach einem kleinen Verdruß, Zorn, Schrecken. Die Leute sehen es uns ja an dem Gesichte an, daß wir heftig erschrocken, erzörnt sind, wenn sie gleich nicht wissen, was vorgegangen.

99) Gegen mässige und leichte Gemüthsbewegungen kann die Vernunft noch Widerstand thun, sich helfen, oder sich erleichtern: gewaltsame und ungefähre überrumpeln Verstand und Sinn. Ihr müsset also im Anfange, da die Flamme klein ist, löschen; die Gelegenheit so weit möglich meiden, euch zurückziehen; ehe ihr tiefer hinein kömmt.

100) Obschon der Zorn zu den unangenehmen Leidenschaften gehört, so nützet er doch zuweilen der Gesundheit und giebt ihr einen neuen Trieb. In trägen Körpern kann er eine Arzney seyn, so wie das Lachen.

101) Es hängt sehr oft, jedoch nicht allezeit, von uns ab, daß die Leidenschaften weniger Eindruck machen, und seltener anfechten.

102) Die ganze Kunst, die Gewalt der Leidenschaften auf unsre Seele und Körper zu vermindern, besteht in der Vermeidung der Gelegenheit, in der Lebensart, und Mässigung, welche man durch gute und strenge Erziehung, durch Ueberlegung, und Religion erwirbt, eine wenige Fälle ausgenommen.

103) Man

103) Man gebe daher von den ersten Jahren auf die Neigung und Gemüthsbewegung der Kinder Acht, ob sie zornig, furchtsam, empfindlich, neidisch seyn. Der herrschenden Neigung widerstehe man sogleich, ehe sie fest und steif wird. Man leide unter den Kindern keinen Zorn, keine Ungeduld, keine Halsstarrigkeit, wenn sie anders geduldig und folgsam mit der Zeit seyn sollen. Ueberhaupt aber gewöhne man sie zu der Geduld, zur Nachsicht, zum Mitleid, zur Menschenliebe; und die schlimmen Leidenschaften werden dann wenig schaden. Denn so schützet Nachsicht gegen Zorn, Geduld gegen Verdruß, Menschenliebe gegen Neid.

104) Leidenschaften, vieles Essen und Trinken stören oder verhindern den Schlaf, so wie im Gegentheile das viele Wachen den gesunden Körper schwächet und ermattet.

105) Der gesunde Schlaf muß ruhig, ohne Träume und der Arbeit angemessen seyn, die Kräfte stärken und den Geist munter machen: zu langer Schlaf machet träg und dumm.

106) Heftige, unruhige, fürchterliche Träume, öfters Aufwachen, Müdigkeit nach dem Schlafe, sind Zeichen einer verborgenen oder bevorstehenden Krankheit.

107) Man lege sich nicht an einen Ort, wo der Luft einen Durchzug hat, schlafen,

schlafen, weil Kälte und Feichtigkeiten auf den schlafenden Körper stärker wirken: man gewöhne sich aber in gesunden Tagen, unter leichten und dünnen Bettdecken zu schlafen, indem die dicken Federsäcke nur Hitze, Schweiß und Mattigkeit machen.

108) Der Mittagschlaf machet träg schwer, und häufet das Geblüt gegen den Kopf: spüret man eine Neigung dazu, so gehe man sogleich aus. Nach dem Nachtessen sogleich zu Bette gehen und schlafen, ist gleichfalls ungesund, wenigstens bey Erwachsenen.

109) Schläft man ruhig, so esse man Abends wenig, etwa Suppe, Gemüs: enthalte sich vom Wein: vor dem Schlafengehen trinke man ein Glaß kaltes Wasser: decke sich leicht zu, und schlafe in einem kalten Zimmer.

110) Der Nutzen des Schlafs ist, die Kräfte der Nerven, welche durch Wachen, Sorgen, Gemüthsbewegungen und Arbeit erschöpfet sind, wieder herzustellen; die Ernährung des Körpers durch Ruhe zu befördern, und neue Lebensgeister zu bereiten.

111) Man gewöhne seine Kinder alles zu essen: doch zwinge man sie auch nicht mit Gewalt, indem es wirklich einige giebt, die nicht alles essen können.

112) Man begeht keine Gutthat, aber oft eine Unvernunft, wenn man die Kinder

an

an Wein gewöhnet: Wasser schicket sich für sie besser. Man leide auch nicht, daß die Kinder Brantwein trinken; er ist den Männern selbst ein Gift.

113) So bald das Essen nicht schmecket, so verlanget die Natur Ruhe und Enthaltung. Man begeht also einen Unsinn, wenn man den Magen zwingen und überladen will.

114) Man esse nicht, so lang es hinein geht, sondern so lang es schmecket. Zu viel essen machet träg, schwermüthig, gefräßig und fett: wer aber viel und hart arbeitet, muß auch viel und nahrhafte Speisen essen.

115) Schinken, Dörrfleisch, Pöckelfleisch vertragen wohl starke und junge Leute, nicht aber die Ausgearbeitete, Schwache, Alte und Sitzende.

116) Ist man zur Säure geneigt und leidet am Magen, so meide man fette, gebackene, zähe Fleisch- und Mehlspeisen.

117) Ein starker und gesunder Mensch kann auch grobe und ungesunde Speisen vertragen, wenn er nur nicht zu viel ißt.

118) Im Winter esse man Fleisch, im Sommer aber Gemüße, Kräuter, Milch, oder Obst. Viel Fleisch aber machet Schärfe: wie vielmehr das Gesalzene und Gedörrte Obst hingegen und Gemüße geben eine leichte und milde Nahrung.

119) Es

119) Es giebt Mägen, die gewisse Speisen nicht vertragen können, ob sie gleich leicht und gesund sind.

120) Ißt man kalte Zwetschgen, Trauben, Erdbeeren und Säuerlinge in allzugroßer Menge, so zieht man sich Blähungen und andere Krankheiten über den Hals. Denn nicht alles, was schmecket, ist auch gesund, obgleich in einigen Fällen das Gegentheil wahr ist.

121) Man esse trockenes, nicht spündiges und wohl ausgebackenes Brod: zähes, feuchtes, warmes Brod ist ungesund.

122) Ist man von der Arbeit stark erhitzet, so ist Milch, stockende Milch, Buttermilch, oder statt dessen ein mit gutem Eßig bereiteter Salat sehr erquickend und dienlich: beyde aber zugleich und viel essen wollen, ist gefährlich.

123) Man meide scharfe Gewürze, denn sie reitzen, verschärfen das Blut, entzünden. Die leichten und flüchtigen sind unentbehrlich.

124) Der Wein hilft selten zur Verdauung: oft, sehr oft verhindert er sie.

125) Hat man den Magen überladen, so trinke man viel Thee und schwemme damit den Magen aus.

126) Im Schweiße kalt trinken, verursachet Entzündung, Seitenstich, Lungenkrankheiten,

heiten, Lungensucht. Wartet also ab, bis die Hitze sich gelegt hat.

127) Wein übermäßig getrunken, wirket wie Gift, Betäubung, Schwachheit und Brechen: mäßig hingegen getrunken und mit Wasser vermischt, bekömmt er sehr wohl.

128) Junger und saurer Wein verursacht denjenigen, die einen schwachen Magen haben, zu Gichtern, Sand und Gries, und Schlappigkeit geneigt sind, nicht viel arbeiten, und stark trinken; Engbrüstigkeit, Aufgedunsenheit, Verschleimung, Bleichsucht und Gliederkrankheiten.

129) Man trinke auf fette und süße Speisen keinen Wein, denn es ist unschicklich.

130) Ist man alt, schwach, entkräftet, so trinke man einen alten, leichten, abgelegenen Wein.

131) So bald man eine Kränklichkeit vermerket, so meide man den Wein, oder vermische ihn mit sehr vielem Wasser.

132) Freßmahlzeiten und Saufgesellschaften sind Beweise der größten Feindschaft und Raserey. In beyden findet man Gift.

133) Trinket man einem andern zu Gefallen Wein, so handelt man eben so unweise, als es unvernünftig ist, Leute zum Trinken zwingen wollen, die keinen Durst haben. Man lasse jedem seine Freyheit.

134) Hat man einen aufgedunsenen und fetten Körper, so ist das Bier schädlich.

235) Bey der Ordnung im Essen muß noch erinnert werden, daß alle Mischung schädlich ist; denn dadurch werden die gesundesten Speisen allemal schlechter als ein sonst weniger nützliches Gericht.

136) Bey den großen und langen Mahlzeiten, womit Freunde einander schaden und ermüden, sollten wir von den mancherley Gerichten und mehrern Arten der Getränke, die dabey herumgehen, nur die, welche für unsern Geschmack und für unsre Natur die besten sind, erwählen.

137) Die dienlichste Speise, wenn sie einer Person allezeit übel bekömmt, muß nach unserm Bedenken, eben deswegen auch für sie schädlich genennet werden.

138) Derjenige, der sich nur an wenig Arten von Gerichten gewöhnt hat, kann nicht alle Mahlzeit etwas anders, noch weit weniger verschiedene Speisen auf einmal oder bey einer Mahlzeit vertragen.

139) Den Geschmack aufs neue, nachdem die Mahlzeit vorbey, und der Hunger überflüßig gestillt ist, mit einem frischen Auftrag von Speisen, oder mit dem sogenannten Nachtische zu reitzen, kann ein jeder leicht als eine sehr undienliche Sache finden. Die Zuckerbackwerke, eingemachte Sachen und Früchte, die dabey herumgehen, müssen

müssen nothwendig den Magen beschweren, Säure verursachen, und die Dauung der verzehrten Speisen hindern.

140) Unter die Dinge, welche von uns verzehrt werden, gehören auch die Arzneyen. Unsre größte Dankbarkeit gegen den Schöpfer der Welt ist viel zu wenig für solche Geschenke, deren wir nicht werth sind; aber leider! werden sie auf eine unverantwortliche Weise gemisbraucht, daß sie mehr zum Verderben als zur Gesundheit ausschlagen.

141) Mit Arzneyen können unwidersprechlich gewisse an sich selbst tödtliche Krankheiten gehoben, und einige gehindert, hingegen alle übrige weder vertrieben, noch abgewendet werden.

142) Manche kleine Unpäßlichkeiten würde die Natur von selbst wegschaffen können; allein sie wird durch künstlich hervorgebrachte Absönderungen geschwächt, und in ihren Wirkungen gehindert: denn man will nicht begreifen, daß dergleichen geringe, so genannte unschuldige, abführende, oder schweißtreibende Mittel die ganze Haushaltung des Körpers so verwirren können, daß sie gar nicht mehr zu verbessern steht.

143) Warme und kalte Bäder gehören zu den künstlichen Hülfsmitteln, welche nur zur Hebung gewisser Krankheiten dienlich seyn können; denn wir wissen, daß Wir-

kungen und Geschmack durch die Haut können beygebracht werden.

144) Wenn die unmerkliche Ausdünstung am wenigsten von statten geht, wenn die Menschen hungrig, wenn sie von Furcht eingenommen, auch wenn sie mit all zu vieler Oeffnung oder andern überflüssigen Absönderungen geplagt sind, da geschieht die Einsaugung durch die Haut am stärksten, und eben daraus folget auch, daß man davon am leichtesten von Krankheiten angesteckt werden kann.

145) Soll der Mensch gesund seyn; so müssen alle Absönderungen in unserm Körper nicht überflüssig geschehen, noch weniger aber mit beschwerlicher Empfindung des Körpers gehindert werden.

146) Weichliche Menschen, welche sich von Kindheit an zuviel in ihren Zimmern aufgehalten, und deren Haut noch fein und offen ist, haben von der Hitze und Kälte sowohl, als von der dumpfigen Witterung und allen Veränderungen des Wetters die stärkste Empfindung.

147) Schwachen Personen ist es insonderheit dienlich, ihre Kleidertracht nach den Jahrszeiten einzurichten, und die Winterkleider nicht zu spät im Herbste, die Sommerkleider aber nicht zu früh anzulegen.

148) Man muß aber leicht finden können, wie schädlich es seyn müßte, in

der

der Winterkleidung sich in eine verschlossene, und mehr als sommerwarme Stube zu setzen, und hernach mit den Kleidern sich in die strengste Kälte zu begeben.

149) Vernünftiger ists, in einer Stube fast allemal so gekleidet zu seyn, wie im Sommer. Außerhalb derselben hingegen sich wider die Kälte mit weiten Mänteln zu verwahren, welche allezeit wärmer sind, als enge Kleider.

150) Noch ungereimter ist es, zur Nachtzeit in warmen Betten und Zimmern sich mit Mützen und Kamisölern zu versehen, hernach aber doch bey Tage mit blossem Haupte, oder auch beynahe mit ganz nackender Brust, sich in die strengste Kälte zu begeben, wenn der übrige Körper in den dicksten Pelz eingehüllet ist.

151) Die Erkältung der Brust und Lunge kann bey gesunden Menschen schnell die gefährlichsten Krankheiten verursachen; den Magen aber zu erkälten, ist gewiß auch von keiner geringen Bedeutung.

152) Seine Füße warm und trocken zu erhalten, ist eine gesunde Vorsichtsregel; aber das ist gefährlich, wenn man selbige durch mehr als ein paar Strümpfe verwahren will. Diejenigen, welche sich einmal in diese schädliche Gewohnheit eingelassen, in den Gedanken, ihre Gesundheit wohl damit zu bewahren, werden davon so zärtlich,

daß sie im heissen Sommer ihre Winter kleider nicht ablegen, und bey herannahen- dem Alter sich kaum warm erhalten können.

153) Man muß auch in der Kälte sich nicht so warm ankleiden, daß man davon schwitzet, wenn man anders jenen gefährlichen Erkältungen und Fiebern entgehen will, welchen die zum Schwitzen sehr geneigte Personen am meisten unterworfen sind.

154) Eine unmäßige Ausübung der Liebeswerke ist sehr jungen, gleichwie sehr alten Personen, insonderheit wenn sie dabey schwach sind, äußerst schädlich; wie dann ihr Körper davon kalt, trocken, matt, zitternd, wie auch verschiedenen Krankheiten der Nerven, als Stein und Gicht, unterworfen wird. Ein alter Dichter saget daher mit vielem Grunde: Der Gott des Weins ist der Vater des Podagra; und die Göttin der Liebe die Säugamme.

155) Eine mäßige Ausübung der Liebeswerke hingegen belebt den Körper, heilet ihn von hypochondrischen und Milzbeschwerden, wendet auch öfters Fieber ab.

156) Manche, welche zu ihrem Vergnügen Sauerbrunnen trinken, bringen auch damit ihren Körper in Unordnung.

157) Hieher gehöret nicht minder das Tabackrauchen, welches den Speichel entführet, der gar nicht verschwendet werden sollte, weil er nicht nur die Dauung befördert, sondern

auch

auch nährt. Außerdem, daß dieses betäubende Kraut unsern Körper vertrocknet und ausmergelt, welches magere Personen am meisten erfahren, so leidet auch das Gedächtniß, und insgemein alle Nerven dadurch Schaden. Der Taback verursacht natürlicher Weise Bangigkeit und Milzbeschwerden; aber diejenigen, welche sich einmal an das Rauchen gewöhnt haben, suchen darinn ihren einzigen Trost, so wie andere Unglückliche in starken Getränken.

158) Der Schnupftaback, welcher von diesem Kraute zubereitet wird, hat eine gleiche, wiewohl minder fühlbare Wirkung. Er greift meistens die äußersten Nerven an, welche den Geruch und das Gesicht befördern.

159) Indessen muß man doch sowohl mit dem Rauchen als Schnupfen des Tabacks, wie mit mehr andern üblen Gewohnheiten, nur allmählich aufhören, wenn der Körper durch eine schnelle Veränderung nicht Schaden leiden soll.

160) Der Körper leidet eben so wohl Schaden, wenn er zu lange oder zu oft in einerley Stelluug gehalten wird, deswegen auch gewisse Handwerker und stillsitzende Personen meistens gewissen Krankheiten unterworfen sind.

161) Wenn ein gewisser Theil des Körpers mäßig bewegt wird, so wird derselbe auch verhältnißweise stärker als die andern.

162) Durch Faulheit sind schon mehrere umgekommen, als durch Arbeit; doch ist nichts natürlicher, als zu ruhen, wenn man müde geworden ist. Man muß dabey eine Stellung nehmen, in welcher wir die Müdigkeit am wenigsten empfinden, damit aber nach Gefallen umwechseln.

163) Lange auf einer Seite zu sitzen, ist auch eine Bemühung, denn gewisse Muskeln sind alsdann dabey beschäfftiget.

164) Wenn Kopf und Sinne gearbeitet haben, so ist die Ruhe ihnen eben so dienlich, als dem übrigen durch die Arbeit ermüdeten Körper.

165) Der bescheidene, mäßige, gesunde und vergnügte Arbeiter kann die Süßigkeit des Schlafs auf seinem harten Bette am besten schmecken; aber den Verlurst desselben empfinden die Faulen und diejenigen, welche in ihren körperlichen und sinnlichen Begierden unbändig genug sind, desto schmerzlicher, ohngeachtet sie mehr edle Zeit auf ihrem Bette verderben, als jener.

III. Abhandlung.

Vorbauungsmittel gegen die Krankheiten.

Einige Ursachen kommen von außen an oder in den Körper, als: Durchzug der Luft, schädliche und unverdauliche Speisen, Ansteckung von Kranken; Erschütterung vom Falle, Stoße auf einen spitzigen Körper u. s. w. Diese heißt man äußerliche.

Innerliche Ursachen hingegen sind jene, welche von Verletzung der innerlichen Theile oder Verderbung der Säfte entstehen, und die Verrichtungen des Körpers stören, wie Lungensucht nach Blutspeyen, das Brechen von Erhärtung des Magens, Blutspeyen von Zerreissung der Gefässe, das falsche Seitenstechen von einer gichterischen Materie, die angeerbte Lungensucht.

Sonst aber sind die meisten Krankheiten Folgen der Verschuldung, und leibliche Strafen der Ausschweifungen, Nachläßigkeit, Unmäßigkeit, wodurch die nur ihrem thierischen Triebe folgende Menschen sich diese Gebrechen oft muthwilliger Weise zuziehen.

Aber die angeerbten Krankheiten sind Strafen, die die unverschuldeten Kinder mit den Aeltern theilen, ohne mitgesündiget zu haben. Sollte aber nicht auch diese Be-

trachtung allein meine Leser anspornen sich zu mäßigen, damit sie einmal ihre Kinder nicht armselig und unglücklich machen. Hierinn besteht die wahre und vernünftige Liebe der Aeltern gegen Kinder, nicht in einer blinden Nachsicht und höchst schädlichen Willfahrung.

Ist es demnach nicht höchst nöthig, bey Verheurathung der Kinder, ja nicht einzig und allein, wie es leider zu geschehen pflegt, auf Geld, sondern auf Gesundheit, Sitten und Tugend zu sehen? Grundfalsch ist, wenn man spricht: Geld decket alles zu. Sieht man nicht mitten im Reichthume Unzufriedenheit, Armseligkeit, Betrübniß und Krankheiten sitzen! Was nützet das Geld, wenn Aeltern den Verdruß haben, daß ihre Kinder dahin sterben, armselig siechen, mit leidigen langwierigen Krankheiten auf ihr Lebenslang geplagt werden? Ist es alsdann nicht besser von einer armen, aber gesunden und starken Taglöhnerinn gebohren zu werden, als von einer reichen, aber siechen Mutter! Man halte also eine genaue Nachfrage, ob der junge Mensch oder Mädchen, die man für seine Kinder ausgesehen hat, keine bedenkliche Krankheit oder schwache Gesundheit habe — wie die Aeltern beschaffen? Ob sie gesund oder kränklich sind? Freylich trifft es nicht allezeit zu; hat man

aber Anstand, so gehe man zu einem Arzte und bitte ihn um seinen Rath.

So wie nun die bösen Neigungen Laster erzeugen, so bringen auch die Neigungen zu Krankheiten bey hinzukommenden gelegenheitlichen Ursachen auch die Krankheiten selbst hervor.

Die gelegenheitlichen Ursachen aber der Krankheiten theilet man in sechs Geschlechter: das erste ist die Luft, das zweyte Essen und Trinken, das dritte die Bewegung und Ruhe, das vierte die Leidenschaften, das fünfte Schlafen und Wachen, das sechste die Ausleerungen.

Von der Luft.

Die Luft ist ein flüßiges feines unsichtbares Wesen, welches alle Weltkörper umgiebt, und gewisse fühlbare Eigenschaften hat, wodurch sie auf Menschen, Erdreich und Pflanzen wirket.

Hauptsächlich sind es drey Eigenschaften, wodurch sie den Menschen schädlich wird, nämlich: Kälte, Hitze, und böse unreine giftige Luft.

Die Kälte wirket auf eine sehr verschiedene Art, und wird in die trockne und die feuchte eingetheilt.

Die trockne Kälte ist überhaupt gesund, sie stärket den Körper, die Nerven, das Fleisch, die Verdauung.

Der ausnehmend kalte Nordwind, Ostwind, Eiswind aber, wo so dann die Luft nicht rein, sondern dunstig und trieb ist, schadet eben so, wie die große Eiskälte, welche der Mensch nicht lange aushalten kann, ohne zu erstarren. Besonders erfahren diesen Schaden diejenigen, die ruhig seyn; sich nicht viel bewegen, oder wegen Erstarrung sich nicht bewegen können.

Ist demnach die Kälte beißend, und im höchsten Grade scharf, so schone man sich, seine Kinder und Dienstbothen. Man muß auch gegen letztere Liebe und Sorge haben. Und man kann auch deswegen gewisse Leute unmöglich für Christen halten, die ihre Dienstbothen im härtesten Winter weder in eine warme Stube lassen, noch sonst schonen. Diese sind Barbaren, ohne alles Menschengefühl, ohne Nächstenliebe. Man schonet oft die Pferde mehr, als die Dienstbothen.

Ist die Kälte am heftigsten, so ist warme Kleidung, Bedeckung des Gesichtes, starkes Gehen, noch das beste Linderungsmittel. Nichts aber ist schädlicher, als durch Brandwein eine gähe Wallung ins Geblüt jagen wollen. Der Erfolg davon ist, daß die Leute schläfrig werden, im Schlafe liegen blei-

bleiben, und dann erfrieren. Statt dessen nehme man warmes Bier, warmen Wein, warme Suppe. So lang man sich überhaupt durch starkes Gehen oder Laufen seine innerliche Wärme erhält, schadet die äußere Kälte wenig, wenn sie anders nicht zu heftig ist.

Die feuchte Kälte hingegen schadet öfters und mehr, dann die trockne, daher entstehen auch die vielen Krankheiten, welche von der Luft kommen, als alle Gattungen von Katarrhen, als Schnupfen, Husten, Halswehe, Kopfwehe, Flüsse, Katarrhfieber, Zahnwehe, Ohrnwehe, Flußfieber mit Schmerzen, Geschwulsten, Schaudern, Husten, Unlust zum Essen, Zerschlagenheit, Gliederschmerzen, Reissen, Rückenschmerzen, Gicht, Schiadick, Koliken, Durchfälle, Steckflüsse, Schlagflüsse und Wechselfieber.

Woferne man nun ordentlich lebet, seine Kräfte erhält und sich nicht zu sehr erhitzet, so hat man freylich nicht viel von einer solchen feuchten Kälte zu befürchten.

Denjenigen aber, die sich sehr erhitzet und stark getrunken haben, hernach sich entblößen, oder sogleich in die feuchte kalte Luft gehen, schadet die feuchte Kälte am meisten. Denn, schlägt der Schweiß zurück, so ziehen sie sich ohne anders was zu. Daher die Flüsse, wenn das Gesicht und

der Kopf leidet, daher die Gichtschmerzen, wenn die Glieder erkältet werden.

Da nun diese Krankheiten nicht anders geheilt werden, als durch den Gebrauch warmer und schweißtreibender Mittel, so handeln die meisten sehr thöricht, die von ihren Flüssen und Gichtschmerzen wollen geheilet seyn, wenn sie immer in die feuchte Luft gehen, oder ihr Geschäfft im Hause abwarten.

Das Uebel nimmt so oft zu, als sie sich von neuem erkälten. Denn da überdem ein schon Kranker von jedem Fehler und ungesunder schädlicher Luft doppelt angegriffen wird, so kann man auch leicht einsehen, warum Leute, wenn sie schon Kopfschmerzen, Flüsse, Reissen in Gliedern hatten, und in Kellern, Kirchen und kalten Vorplätzen sich aufhalten, mit den heftigsten langwierigen Schmerzen und Fiebern befallen werden.

Uebrigens kann man sich ganz gewiß, und oft noch mehr als in der Luft, auch im Hause erkälten, weil, wenn es im Frühjahre anfängt warm zu werden, es in den Häusern unausstehlich feucht ist. In der Stube schwitzet man, man geht hinaus, es steht vielleicht ein Fenster offen, oder es zieht die Luft im langen Gange, plötzlich fährt die Luft und zugleich der Feind an den Körper,

und

und verwischet den beym Kopf, jenen am Hals, diesen beym Fuß.

Daß aber die feuchte Kälte an dem allen Schuld sey, sieht man daraus, weil die nämlichen Krankheiten entstehen, wenn man vom Gehen erhitzet, kaltes Getränk zu sich nimmt, oder im kalten Wasser badet.

Hat man sich nun auf eine oder die andere Art erkältet, so muß man sogleich an Ofen gehen, sich wärmen, warmen Thee trinken, und suchen den Schweiß zu treiben.

Mehrentheils schadet eine solche feuchte Kälte am meisten im Frühejahre und Herbst, wo feuchte Regenwinde herrschen; zuweilen auch im Sommer nach heftigen Gewittern, wenn es sehr kalt wird. Denn jede geschwinde Abwechselung ist dem Körper schädlich. Daher auch die bösen Krankheiten und Seuchen zu dieser Zeit entstehen. Wer sich also zu fürchten hat, der kleide sich warm, erhitze sich nicht, und gehe nicht ohne Ursache aus. Fieberpatienten aber bekommen von dieser Luft Rückfälle, oder geschwellen.

Ferner schadet euch nicht sowohl, die warme als heiße Luft, nämlich jene, welche von der Sonne so erhitzet ist, daß sie heftigen Schweiß und Mattigkeit des Körpers erreget. Denn wenn die Sonnenhitze lange und gerade auffällt, so verdirbt sie die Säfte, entkräftet die Nerven, reizet, entzün-

zündet, und treibt das Blut in geschwindere Bewegung.

Daher entsteht der Schweiß, der Durst, die Mattigkeit, die gelbe Gesichtsfarbe, wenn man sich zu lange in der heissen Sonne aufhält.

Was die im Sommer vorkommende Krankheiten anbelangt, so entstehen sie entweder von verdorbener Galle, oder von einer Verderbung der Säfte im Magen und Därmen. Daher die Gallenfieber, Faulfieber, Ruhren, Durchbruch, Cholera, das schwarze Brechen, die Wechselfieber.

Am besten kann man diesen Krankheiten ausweichen, wenn man sich vor hitzigen und auch kalten Getränken hütet, und sich im Schweiße nicht gleich auszieht. Sind die Nächte kühl, so muß man sich etwas wärmer anziehen: nicht viel Fleisch essen, aber destomehr Obst und Gemüß, besonders wenn eine Seuche, Z. E. die Ruhr, bemerket wird. Meistens schadet auch die sehr kühle Abendluft nach schwülen Tagen.

Die Ursache jenes Irrthumes, daß Leute vom Obstessen die Ruhr bekommen sollen, ist, daß zu der nämlichen Zeit die Ruhr sich einfindet, wo das Obst häufig wächst und gegessen wird. Nun urtheilet freylich der gemeine Pöbel, der in Untersuchung der Ursachen oft mit dem Großen irret, daß dasjenige

nige Schuld sey, was sie sehen und fühlen: die wahre Ursache aber, nämlich die böse, kühle Luft, sehen sie nicht.

Oder, sollte dann der allerweiseste Schöpfer das Obst wachsen haben lassen, um uns Krankheiten auf den Hals zu laden? — Nein, er läßt es uns wohlbedächtlich um diejenige Zeit am häufigsten wachsen, wo es uns am nöthigsten und gesündesten ist. Denn das Obst widersteht ja wegen seiner Säure und kühlenden Kraft der Verderbung unserer Säfte, und kann mit Recht als eine Arzney betrachtet werden. Ohne diese Wohlthat würden die heissen Länder, wie Italien, Spanien ꝛc. wo Citronen, Pomeranzen ꝛc. häufig und vor sich wachsen, durch Seuchen und andere Krankheiten bald verwüstet seyn. Obst ist daselbst das Labsal im Sommer, und die Arzney gegen die brennende Hitze.

Derjenige aber, der Obst ißt, sich aber zugleich verkältet, kann freylich von der Ruhr befallen werden.

Verkälten kann einer sich in den allerheissesten Sommertägen auf unterschiedliche Art, und zwar:

(1) Wenn man von einer heftigen Bewegung des Leibes, oder von der Arbeit erhitzet, zu Hause seine Kleider wegwirft, und die Kühle, welche so wohl thut, suchet.

2) Wenn man so zu sagen sich Gutes thun, und die große Erhitzung lindern will, und sich dem Luftzuge darstellet, oder in einen Wald geht, wo es ohnedem meistens sehr feucht ist, und sich daselbst auf das feuchte Gras hinwirft und schläft.

3) Wenn man im Schweiße sein Hemd auszieht, und sich in der Kühle anwehen läßt, oder auch in einen Keller geht, sich darinn lang aufhält, und kalt trinket. Daher entstehen Ohnmachten, Schlagflüsse, Lungen-Magen- und Darmentzündungen.

4) Wenn man im August, wo die Nächte schon kühl sind, Abends blos im Hemde spazieren geht, oder sich in einem Gebüsche niedersetzet.

Um also eine so schädliche und oft äußerst gefährliche Abkühlung zu vermeiden, so werfe man

1) Seine Kleider nicht gleich weg, oder entblöße sich.

2) Man schütte nicht kaltes Getränk in den Körper hinein.

3) Man gehe nicht, um sich den Durst zu löschen in den Keller.

4) Man öffne nicht Thüre und Fenster, um eine Zugluft herbey zu schaffen, sondern warte ruhig und geduldig ab, bis der Schweiß sich gelegt hat, und die Schweißlöcher sich geschlossen haben, und die Hitze gemäßiget ist.

5) Man

5) Man spüle den Mund mit kaltem Wasser aus, esse etwas Obst, oder trinke überschlagen, wenn der Durst sehr groß ist.

Man läßt ja das erhitzte und vom Durst lechzende Vieh nicht gleich trinken und fressen, sondern wartet ab, bis es ein wenig geruhet hat! Und das Vieh soll vernünftiger und besser behandelt werden, als unser Körper? Daran sind freylich meistens die Aeltern Schuld.

Denn die Aeltern sollten ihre Kinder von Jugend auf besser gewöhnen, sich Abbruch zu thun, und geduldig abzuwarten: sie sollten ihnen bey Zeiten vorstellen, wie gefährlich es sey, seine Gelüste sogleich zu befriedigen, oder wegen einigen Minuten eher, ganze Wochen Schmerzen oder Krankheiten zu leiden.

Der unvernünftigen und hitzigen Jugend kann man dies unmöglich zumuthen, aber euch Aeltern, denen es obliegt, für die Gesundheit und Wohlfahrt eurer Kinder zu sorgen. Ihr müsset die größte Mühe anwenden, daß ihr die Kinder, welche ihr erzeugt habet, auch erhaltet, und aus ihnen vernünf- und brauchbare Menschen machet. Was ist aber vernünftiger, als die Kinder von Jugend auf anzugewöhnen, das zu thnn, was sie in ihrem ganzen Leben thun müssen, wenn sie anders wollen glücklich seyn, und andere glücklich machen.

Nun ist aber nichts in der Welt, welches die Ruhe unsers Gemüths mehr störet, und uns bey andern häßlicher und unangenehmer machet, als Eigenwillen und Eigensinn. Der Eigenwille machet, daß man nichts thut, als was die böse ungezähmte Begierlichkeit eingiebt. Der Eigensinn aber machet, daß man vernünftigen Rath weder höret noch folget.

Diese bösen Eigenschaften aber nehmen ihren Ursprung daher, weil das Vatersöhngen, oder Muttertöchtergen alles thun, sagen, verlangen, essen darf, was es will. Nichts widersetzet sich seinem Willen, nichts seiner Begierde und Sinnlichkeit.

Um dieses zu beweisen, mag folgender Fall dienen: ein solches Muttertöchtergen oder Vatersöhngen ist heftig gelaufen, oder hat sich im Tanzen erhitzet; es läuft sogleich an den Brunnen oder zu der Wasserkanne, und will kalt, eiskalt trinken. Die Aeltern oder andere Personen widerrathen es ihm; was thut ein solches Kind? es wird böse und stampfet mit den Füßen. Man saget ihm, daß es von einem solchen kalten Trunk plötzlich sterben könne; es trinkt nichts destoweniger. Warum aber? weil es aus Gewohnheit, und aus dem durch Gewohnheit verstärkten Triebe der Sinnlichkeit sich nicht einhalten, sich nicht abbrechen, nicht geduldig einige Minuten abwarten kann. Es

muß

muß trinken, wenn es gleich weis und überzeugt ist, daß es ihm schade. Denn die Sinnlichkeit und Gewohnheit, alles zu thun, was es will, machet es auffahrend, widerspänstig, rachsüchtig, mürrisch, und verhindert, daß es nicht die Vernunft zu Rathe zieht.

Kann man aber diesen bösen Eigenschaften nicht Einhalt thun? O ja, es hält gar nicht schwer! nur müsset ihr Aeltern Herz genug haben, und eure Liebe zu den Kindern zuerst überwinden, damit ihr im Stande seyd, ihnen auch das abzuschlagen, was ihr außerdem ohne Schaden zulassen könntet. Darinn besteht die ganze Kunst der Erziehung. Denn wer zu schwach ist, einem artigen Kinde was abzuschlagen, der versteht die Erziehungskunst nicht, und sollte lieber unverheurathet geblieben seyn. Die lächerliche und thörichte Ausrede: Es ist ja ein Kind! hat schon sehr viele Kinder sammt den Aeltern unglücklich gemacht.

Man muß daher von der Zeit an, da das Kind anfängt zu reden, zu begehren, dem Kinde zuweilen dasjenige abschlagen, was es gerne hat. Verlanget es dieses oder jenes mit Ungeduld und Schreyen, so gestatte man es gar nicht. Bey der Mahlzeit gebe man ihm nicht von jeder Speise, und heisse es aufstehen, um es zum Gehorsam und Abbruch anzugewöhnen. Doppelt sträf-

lich aber ist es, wenn man nicht einmal das Verlangen der Kinder abwartet, sondern demselben gar zuvorkömmt! ihnen Backwerke Zuckerbrod und andere Naschereyen heimlich zustecket.

Die ganze Sache, so man thun muß, um allen üblen Folgen vorzubauen, beruhet hauptsächlich auf nachfolgenden drey Puncten.

1) Laß dich nicht von dem Schreyen und der Schmeicheley deines Kindes erweichen, sondern wenn du ihnen einmal etwas abgeschagen oder befohlen hast, so beharre fest darauf: denn die Kinder sind oft kleine Schelmen, die auch wissen Männer hinter das Licht zu führen. Wenn dein Kind überzeuget wird, daß es durchs Weinen nichts ausgerichtet, daß das, was du einmal gesagt, unwiederruflich ist, so giebt es sich, und setzet nicht mehr an. Aber das arme Kind weinet! gut, laß es weinen, so lang es will, gieb gar nicht Acht darauf; sey ernsthaft, sieh es nicht an! Ungeschickt wäre es freylich, wenn du zanken oder schimpfen wolltest. Weinet es aber gar zu arg, so heisse es ganz gelassen in ein anderes Zimmer oder in den Hof gehen, bis es ausgeweinet hat.

2) Sey stets ernsthaft mit deinem Kinde, das heißt: scherze, spiele, lache nicht mit ihm, damit es in Ehrfurcht erhalten werde.

de. Freue dich über dein Kind, lache auch, aber heimlich, damit es dein Kind nicht merket. Ungeschickt aber wäre es, wenn du es ins Gesicht loben wolltest.

3) Ist dein Kind schon vernünftig, so strafe es nie mit Worten, oder mit einem Unwillen, ohne es ihm zu sagen, warum du böse bist, warum du ihm das Verlangte abschlägst, warum du es strafest. Merkest du aber, daß es stutzig ist, daß es auffährt oder gar zornig wird, so strafe es auch mit Schlägen, damit es empfindet, mit wem es zu thun hat.

Endlich schadet auch noch die böse und unreine Luft. Durch böse Luft versteht man eine ungesunde, oder mit einer der Gesundheit höchst nachtheiligen Materie angefüllte Luft, dergleichen bey Seuchen von Faulfiebern, Gallfiebern, bösartigen Fiebern sich vorfindet.

Meistens entsteht eine solche böse Luft von den Ausdünstungen der Sümpfen, Morästen, Seen, ausgetretenen Wässern, faulenden Thieren, und menschlichen Unrath. Daher auch in gewissen Jahren die Luft giftiger, und die Seuchen schlimmer sind. Ueberhaupt aber giebt alle Fäulung Dünste von sich, welche die Luft verderben und schädlich machen. Daher kann man begreifen, warum in gewissen Ländern und Orten gewisse Krankheiten einheimisch sind. Warum

im Gegentheile andere von solchen Krankheiten frey bleiben.

Das beste Verwahrungsmittel wider eine solche böse Luft ist eine gute und strenge Lebensordnung. Ist die Krankheit ansteckend, so muß man ohne Noth mit den Angesteckten nicht umgehen.

Durch unreine Luft, versteht man eine von den Ausdünstungen der Menschen, Kranken, Gräber, und vernachläßigter Erneuerungen, stinkende, stockende, schädliche Luft.

Wohnen in einer kleinen niedrigen Stube viele Menschen beysammen, so wird von der vielen Ausdünstung der Menschen die Luft unrein: und sind die Menschen überdies krank: so vermehren sich die Ausleerungen, und folglich auch die daher entstehenden Dünste. Ist nun die Krankheit ein Faulfieber, Ruhr-oder Ausschlagfieber, so ist nicht nur die Menge, sondern auch die üble Beschaffenheit der Ausleerungen viel stärker und gefährlicher.

Daher sterben auch oft viele Kinder an Blattern, die aus ihrer Natur die Luft anstecken und unrein machen, weil oft zwey, drey oder gar mehrere in einer kleinen niedrigen Stube liegen. Man darf nur die Bettdecke aufheben, und sehen, was für ein Gestank herausgeht! und in dieser stinkenden Ausdünstung, wovon ein Theil wieder

in

in den Körper zurückgeht, müssen die armen Blatternkinder liegen! Ist es nicht wider alle Vernunft und unsinnig?

Durch den Schweiß, oder auch blosse Ausdünstung der Haut, durch den Urin, durch den Stuhlgang, wird endlich selbst die Luft des Zimmers unrein, und zwar um so mehr, wenn man faul und lüderlich ist, und den Leibstuhl oder Nachtgeschirr lange im Zimmer läßt.

Von einer solchen Vernachläßigung und Lüderlichkeit leidet der Kranke, der Krankenwärter, die andere Innwohner des Hauses, der Arzt und Geistliche, die den Kranken besuchen müssen, indem sie alle eine unreine mit faulen Dünsten angesteckte Luft einnehmen müssen. Der Kranke, der ohnehin im Körper genug böse Materie hat, bekömmt daher einen neuen Zunder, die Umstehende und Besuchende aber laufen Gefahr, angesteckt zu werden.

Eine solche unreine Luft nun muß man zu verbessern suchen:

1) Durch die gehörige Reinlichkeit, indem man allen Auswurf des Kranken sogleich aus dem Zimmer schafft; öfters die Hemde, Leinen, Kleider und feuchte Betten wechselt und trocknet.

2) Durch Oeffnung der Fenster, wodurch frische, gesunde, reinere Luft ins Zimmer gelassen, die ungesunde und unreine aber hin-

hinaus getrieben wird. Man öffne nämlich ein Fenster halb oder schief, und wenn es windig ist, so hänge man ein Tuch oder Vorhang vor das Fenster, oder lasse die Thüre auf, damit die Luft nicht zum Kranken komme.

3) Durch Ausräucherung des Zimmers, wenn wegen der Ausdünstung und den Ausleerungen des Kranken, die Fenstereröffnung nicht hinreichend, die Luft um den Kranken herum immer unrein, ist, und man die frische Luft so nahe nicht zulassen kann. Man werfe also öfters auf glüende Kohlen einige Wachholderbeeren, oder zünde etwas weniges von dem Wachholderholz an; oder man lasse in einem Topfe auf Kohlen Essig abrauchen. Reiche können statt dessen Weihrauch nehmen. Eben so gut und noch geschwinder hilft das Anzünden des Pulvers, welches eine große Veränderung in der Luft hervorbringet.

Vom Essen und Trinken.

Man sollte billig von Speisen nur die Gesundheit erhalten, allein durch Ueberladung des Magens, durch eine üble Beschaffenheit der Speisen, und von verdorbenen Speisen, kann man auch vom Essen krank werden.

Unter die der Gesundheit nachtheilige Gattungen von Speisen gehören hauptsächlich geräuchertes Fleisch, Hülsenfrüchte, warmes Brod, unzeitiges Obst.

Das geräucherte Fleisch bleibt eine aus seiner Natur ungesunde Speise, welche besonders die sitzende, schwarzgalligte, und ohnedem zu einer Schärfe und Blähungen geneigte Personen meiden müssen. Sehr hartes und fast ein Jahr hangendes dürres Schweinenfleisch ist allezeit sehr salzigt, scharf, und giebt eine höchst ungesunde Nahrung. Das Pöckelfleisch kann man noch eher genießen, weil man das Salz doch auswaschen kann.

Am schädlichsten ist das alte saure Kraut, weil es durch die Länge der Zeit noch saurer wird, so daß man es fast nicht essen kann. Wenn nun überdies Geräuchertes darinn gekochet wird: so wird es doppelt schädlich.

1) Weil der scharfe Rauch und das gebrannte Oel des Fleisches in das Kraut übergeht; daher auch der Durst, die Hitze, die Trockenheit im Munde, und Durchfall entsteht.

2) Weil die Säure des Krauts das Blut anstecket, indem sie unsere Säfte verdirbt, und den Magen angreift.

Die Hülsenfrüchte sind besonders jenen schädlich, die entweder von Natur aus einen

schwa-

schwachen Magen, oder eine schwache Gesundheit haben, viel sitzen, erst von einer Krankheit aufstehen, oder bleich, aufgedunsen sind. Daher bekommen sie denjenigen übel, die ihr Brod mit sitzender Handarbeit und Nähen verdienen müssen. Sie machen Blähungen, geben eine schleimigte harte Nahrung, verstopfen die Gefässe, und erzeugen Verhärtungen, wenn man sie lange und häufig ißt. Aus ähnlicher Ursache bekommen viele, von vielem Genuße der Erdäpfel Verstopfungen im Unterleibe.

Die Speisen müssen überhaupt nach dem Alter, Gesundheit, Lebensart, Kräften bestimmt werden. Der Brey bekömmt Erwachsenen wohl, den Kindern machet er Grimmen, Verstopfung der Drüsen. Alte ausgearbeitete Leute müssen warme Speisen genießen, und sich vor vielem Gesalzenen und Geräucherten hüten, weil das Alter ohnedem zur Schärfe neiget.

Eben dieses gilt von den Mehlspeisen; es ist aber ein großer Unterschied unter ihnen; einige sind leicht, weich, nahrhaft; einige sind schwer, einige fett und ungesund. Zu den weichen gehören jene, die von Milch, Eyer und Weitzenmehl gemacht sind. Schwarzes Mehl machet die Speisen hart und klösartig, und können sie schwache Mägen nicht vertragen.

Fette

Fette im Schmalz gebackene Mehlspeisen sind oft schwer, überhaupt desto ungesunder, je mehr und länger sie im Schmalze gebacken worden. Viele glauben irrig, die Speisen recht gut zu machen, wenn sie sie mit Fette überziehen: sie werden aber oft spündig, schwer und verursachen Bitterkeit des Munds, Durst, Aufstoßen, Sodbrennen, Rilpsen, Drücken im Magen. Statt Mehl nehme man lieber wohl ausgebackenes Weitzen-oder Milchbrod.

Wenn demnach in Anbetracht des Kochens nicht gefehlet wird, so sind Mehlspeisen immer leichter, gesünder und dienlicher als Hülsenfrüchte, und daher Schwacheu und Kränklichen anzurathen.

Das Salz ist ein Gewürz, welches den Speisen mäßig beygemischt, Geschmack giebt, und auch zur Verdauung hilft. Hier irren nun viele Gelehrte und Ungelehrte: einige wollen gar kein Salz, sondern alle Speisen süß essen, aus Furcht, es möchte eine Schärfe in ihrem Blute verursachen; ein höchst belachenswürdiges Vorurtheil! Andere giebt es wieder, besonders Trinker, welche zu stark gesalzet essen. Zu viel Salz machet das Essen scharf, erreget Durst, reitzet den Magen, verdirbt das Geblüt, treibt Finnen und Blättergen, verursachet Salzflüsse. Zu wenig Salz aber machet das Essen unschmackhaft, hemmet die Verdauung, entzieht das

unserm

unserm Blut nöthige Salz, und machet Verschleimung.

Heringe, und andere stark gesalzene Fische sind gleichfalls zu misrathen.

Butter, fettes Fleisch, fette Speisen sind jenen, die allzudick und fett werden, die an der schwarzen Galle leiden, die öfters Aufstoßen und Sodbrennen klagen, ungesund. Fett mästet die Galle, die Schärfe, und die Dickung. Man muß einen guten Magen haben, um es zu verdauen. Doch ist Butter auf Brod gestrichen gesünder, als das durch Feuer verdorbene Schmalz in den Speisen.

Aller alte und öhligte Käs ist scharf und deßwegen schädlich: der frische und weiche ist leichter zu verdauen. Zu viel machet Verschleimung und Schärfe. Sitzenden und Schwachen aber ist der Käs ungesund.

Der Kümmel vertreibt die Blähungen, so wie die Zwiebel, Rettich, Anies und dergleichen. Man spüret auf dessen Gebrauch zwar Winde fortgehen, das ist wahr, aber sie werden auch von ihnen erzeugt. Wenn man Rettich ißt, spüret man nicht an dem Rilpsen den Geruch des Rettichs. Zum Beweise, daß die Winde von den Rettichen entstehen. Alle Gesäme, zu welchen auch Kümmel, Fenchel und Anies gehören, haben viel Luft in sich; diese wird im Magen oder Därmen loß, dann gehen Winde ober

oder unter sich: es entstehen also die Winde von den Gesämen selbst, und ist also das gekümmelte Brod und Aniesbrod Leuten und Kindern, die an Blähungen leiden, schädlich.

Frisches, saftiges Holz brennet sehr schwer an; und so geht es auch mit den Fehlern in der Lebensordnung. Der Schaden, den das Gesalzene, die Hülsenfrüchte, das Dörrfleisch anrichtet, ist nicht gleich fühlbar; er bricht langsam aus. Manchmal entsteht bloß eine Neigung zur Krankheit daher, die durch Nebenursachen zurückgehalten und erstickt wird. Kömmt aber ein unmäßiger Zorn Verdruß, Saufen, Fieber dazu, so erhält die Neigung Zunder, und sie brennet los.

Das Obst ist im Sommer ungemein dienlich, weil es den Durst löschet, die Schärfe mildert, den Leib offen hält, die von der Hitze entstandene Verdickung der Galle und Säfte auflößet, und ein Gegenmittel ist gegen die im Sommer und August herrschende Gallenkrankheiten. Es kann also die Stelle des Fleisches ersetzen, da man es theils frisch, theils gekocht essen kann, und eine der gesündesten Speisen ist. Einiges Obst kann man so gar an der Sonne trocknen. Jede Haushaltung sollte sich daher einen Vorrath von Obst anschaffen und dörren, weil es nicht nur im Winter eine Aushülfe ist, sondern auch bey einreißender

Krank-

Krankheit zum essen, und abgekocht zum trinken ungemein nützlich ist.

Unter verdorbenen Speisen versteht man solche, welche durchs Aufbehalten, von der Luft und durch die Hitze eine Verderbniß annehmen. Dergleichen ist das im Sommer riechendwerdende Fett und Fleisch, abgestandene Fische, verdorbene Butter, angelaufenes Schmalz, woher Faulfieber, Brechen, Sodbrennen, Durchbruch, Geschwäre, Ausschlag, Krätze, fressende Salzflüsse entstehen.

Auch vom Küchengeschirre können Krankheiten verursachet werden, wenn es nicht wohl verzinnet oder glasiret ist. Man hüte sich daher sorgfältig, saure oder säuerliche Sachen als Obst, von Essig und dergleichen in kupfernen Pfannen oder Häfen zu kochen; und wird durch das Fegen die Verzinnung dieser Geschirre abgerieben, so spare man die Kosten nicht, sie aufs neue verzinnen zu lassen, wenn man nicht Schmerzen leiden, und dem Apothecker das Geld geben will.

Zu den aus ihrer Natur schädlichen und gefährlichen Speisen müssen endlich auch noch die Schwämme gerechnet werden. Es giebt deren gute und eßbare; aber es giebt auch giftige. Man gebe demnach sorgfältig acht, daß man nicht, statt der guten, giftige sammle und esse. So ereignet es sich auch, daß Kinder Tollbeere essen; oder an-

dere, statt Petersilien, ihr an Gestalt ähnliche giftige Kräuter erwischen. Der Geruch ist das beste Warnungsmittel davor.

Was das Getränk anbelanget, so ist zwar der Wein gut für den Durst, aber das Wasser ist noch besser, weil es alle Eigenschaften besitzet, die derjenige Trank haben muß, welchen wir des Durstes wegen trinken. Das Wasser kühlet, feuchtet an, vermischet sich mit allen Speisen, störet die Verdauung nicht, und geht leicht ab.

Die Trinker kann man überhaupt in zwey Geschlechter theilen; einige trinken mehr als sie sollen, einige aber mehr als sie können: die erste heißt man Trinker, Weinbrüder, Zecher; die andern sind Säufer, Berauschte, Unmenschen.

Trinkgesellschaft ist eine gefährliche und sträfliche Gesellschaft; und Weinfreunde sind keine Freunde: denn wenn man nüchtern wird, oder es ereignet sich ein Streit, so höret die Freundschaft auf.

Der Wein erhitzet, und die Hitze störet die Vernunft, reitzet den Zorn, machet empfindlich. Trinkgesellschaften und Wirthshäuser haben über dieses noch das Schlimme, daß man erstlich Saufen lernet, und dann leicht zur Lüderlichkeit verführet wird; und reißt einmal die Lüderlichkeit und die Neigung zur Wirthshaustrinkgesellschaft ein, so

so ist die Haushaltung verdorben, und es geht alles zu Grund.

„Aber ein paar Gläschen mehr schadet doch nicht?" O ja! denn man mißt die Gläschen nicht so genau, es werden also drey, vier, endlich sechs Gläschen. Nun fängt der Wein an zu arbeiten: der Kopf wird eingenommen, das Gesicht roth, die Lebensgeister hitzig, man verliert die Eßlust, wird schläfrig, zanket eins, leget sich, und den folgenden Tag spüret man noch eine Mattigkeit, Trägheit, Uebelbefinden. Ist denn dieses nun kein Schaden, daß man seine Gesundheit ruinirt? Ein paarmal hat es freylich nicht viel zu sagen: durch Nüchternheit kurirt man sich wieder. Aber man bekömmt endlich eine Wein- und Saufbegierde: Zuletzt muß der Krug immer auf dem Tische stehen: den ganzen Tag wird gezogen. Diejenige, welche zuerst nur eine oder anderthalb Maaß austranken, sind nachgehends nicht mit zwey zufrieden. Von dem viehischen Laster der Berauschung will ich nichts reden, denn solche Leute leben zuletzt sinnlos wie das Vieh, Gott und ihren Nebenmenschen zum Abscheu.

Das Schlimmste ist, daß die Leute, wenn sie einmal des Trinkens gewohnt sind, es nicht mehr lassen können, wenn sie auch selbst offenbar wissen und fühlen, daß es ihnen schadet. Daher sollen auch besonders

jene,

jene, die in sich eine große Neigung zum Trinken fühlen, sich gleich anfangs Gewalt anthun, und Wasser unter den Wein schütten. Zu spät hilft weder Rath noch Selbstgefühl.

Durch vieles und überflüßiges Trinken wird der Magen überschwemmt, schlapp und entkräftet. Der Geist des Weins reitzet zwar den Magen und die Gefässe, woher auch die Wallung, die Hitze, die Munterkeit kömmt, aber jeder widernatürliche Reitz schwächet auch die Nerven, und fleischigte Fasern. Daher die Mattigkeit, Unlust, Zittern, Unfähigkeit nach verloschenem Reitz, und die Nothwendigkeit wieder zu trinken. Und da endlich der Magen, der Magensaft, und endlich das Blut selbst verdorben und mit dem in jedem Weine befindlichen Wasser angefüllt wird, so werden auch zuletzt alle Säfte wässerigt, die Gefässe schlapp: von der Schlappigkeit aber und dem wässerigten Blute entstehen die Wassersucht der Haut und des untern Leibs.

Nicht weniger können von überflüßigen Trinken auch noch folgende Krankheiten entspringen, als: Geschwülste; Ausschläge des Gesichts; Aufgedunsenheit; geringe Eßlust; Gliederkrankheiten: Steine; Zittern der Glieder; Schwachheit des Gesichts; triefende rothe Augen; Keichen; Engbrüstigkeit; Verstopfungen der Eingeweide. Und wie viel

viel Einfluß hat die Berauschung nicht auf den Verstand und das Gemüth! jenen verfinstert sie, und machet aus Männern Kinder: diesen erhitzet sie, und bringet ihn auf. Daher die Zänkereyen zwischen Eheleuten, und Gesinde, die Abneigung, die Vorwürfe, die Verbitterungen, die Schlägereyen, der Unfrieden. Auch machet sich noch überdies ein Betrunkener sehr verächtlich oder lächerlich; und was muß dieß für eine Wirkung machen, auf Kinder, Untergebene, Gesinde.

Der Brantwein ist ein höchst feuriges, zusammen ziehendes, schwächendes und austrocknendes Getränk, welches mehr umbringet, als der Wein. Und wenn Weintrinker zugleich Brantwein trinken wollen, so ist leicht zu begreifen, daß von dem vielen hitzigen Getränke das Blut angezündet werden müsse. Man schütte nur Brantwein auf die Haut, oder auf eine Wunde, wie brennet er nicht! wie zieht er nicht zusammen! Hinlängliche Beweise seiner Wirkungsart.

Als eine Arzney betrachtet, ist freylich der Brantwein in verschiedenen Magenkrankheiten dienlich, aber nicht in allen. Den Unterschied muß der Arzt bestimmen. Gegen Blähungen dienet er selten, am allerwenigsten wenn sie von einer Schwachheit der Nerven oder andern Krankheiten entstehen. Er scheint zwar manchmal zu helfen, aber die

die gute Wirkung dauert nicht lange. Und dies ist ein gewisses Kennzeichen, daß er nicht dienlich ist. Denn ein gutes Mittel hält an. Will man doch zuweilen Brantwein gebrauchen, so ist das beste, einen gut abgezogenen Hefenbrantwein zu nehmen, und über Weichseln oder schwarze Kirschen sammt den Kernen an der Sonne von neuem abzuziehen.

Was endlich das Bier anbelanget, so ist es minder schädlich denn der Wein. Jedoch kömmt sehr viel auf die Natur und Eigenschaft des Biers an, welches man trinkt. Das weisse ist das gesündeste, das braune ist stärker; an vielen Orten aber ungleich, weil es verschieden gebrauet wird. Das sehr fette, das sehr bittere, und dasjenige, welches Trockenheit hinterläßt, ist schädlich. am schädlichsten aber ist das brausende Bier, welches noch nicht ausgegohren. Denn dieser brausende Geist, der die Zunge so angenehm reitzet, ist ein wilder den Nerven gefährlicher Geist, welcher Betäubung, Schmerzen, Blähungen, Kolicken und Schlappheit hervorbringet.

Die gute Eigenschaft des Biers ist, daß es mild, öhligt, schmackhaft, reitzlos, und durstlöschend sey. Zu viel Hopfen machet es bitter und reitzend; zu stark gedörrtes Malz machet es brennzlicht, hitzig und trocknend.

Uebrigens schadet das Biersaufen eben so wohl als das Weinsaufen, manchmal noch geschwinder.

Von der Bewegung und Ruhe.

Die Bewegung stärket den Körper, machet gesund, und nicht krank; aber wenn sie allzuheftig ist, und lange dauert, so kann sie freylich schaden, ob es gleich nicht auf der Stelle geschieht.

Ueberhaupt schadet eine heftige Bewegung jungen, vollblütigen und schwachen Körpern; denn in diesen sind entweder die Gefässe nicht stark genug, um den Antrieb des Bluts auszuhalten, daher dann Blutflüsse, Schlagflüsse, Engbrüstigkeiten, Blutspeyen entstehen; oder das Blut selbst wird durch die Hitze, den heftigen Umlauf, und Schweiß zu sehr verdicket, scharf, und zu Entzündungen geneigt. Deßwegen sind junge und arbeitende Leute so leicht den Entzündungskrankheiten unterworfen.

Arbeit aber, wenn sie gleich mühsam ist, gehört nicht unter die allzuheftige Bewegung. Diesen Namen verdienen nur langes Laufen, übermäßige Anstrengung, starkes Heben, ungewohnte die ganze Kraft des Körpers aufbiethende Arbeit. Ueberhaupt ist jene Bewegung gefährlich und schädlich, wo der Umlauf des Bluts allzustark gegen den Kopf und

die

die Lunge getrieben wird, deßwegen auch selbst von übermäßigen Tanzen und Springen in einigen der Schlagfluß, in andern Blutspeyen, Blutfluß, Adergeschwülste, Engbrüstigkeit erfolget ist.

Sollten daher nicht billig alle und jede Aeltern ihre Kinder sorgfältig warnen, daß sie sich von der Hitze des Vergnügens, oder dem lächerlichen und höchst gefährlichen Stolze seinen Mann nieder zu tanzen, nicht hinreißen lassen, länger zu tanzen, als es Vernunft und die Empfindung der von Blut strotzenden Lungen erlauben! Wie vieles Unglück ist nicht schon vom Tanzen hergekommen? Wie manches junge Frauenzimmer, wie mancher hoffnungsvoller Jüngling haben nicht schon ihr Leben darüber eingebüßt? Wie viele haben nicht schon sich Engbrüstigkeit, Blutspeyen, Lungensucht an den Hals getanzet? Daher ist es eine Pflicht der Aeltern, wo möglich bey dem Tanze ihrer Kinder dabey zu seyn, und auf sie Acht zu haben, daß sie weder gegen die Gesundheitsregeln, noch gegen Anstand und Wohlgezogenheit handeln. Denn der Tanz erhitzet das Gemüth, die Gelegenheit verführet, die Schmeicheley locket, aber die Gegenwart und Aufsicht der Aeltern hält die Mädchen in Schranken.

Uebrigens verdienet das Tanzen allerdings als eine zierliche Bewegung des Körpers,

daß es von den lächerlichen Einwürfen einiger milzsüchtiger Schwärmer befreyet werde. Beym Tanze wird der Leib aufrecht gehalten, und fast alle Muskeln und Gelenke des Körpers werden in Bewegung gesetzet. Hierdurch wird nicht nur der Kreislauf des Bluts erhalten und vermehret und das Gemüth heiter, sondern der Körper erlanget auch dadurch eine angenehme Stellung, die Glieder werden beugsam erhalten und ihre Stärke wird vermehret. Der Tanz belebet den Schwermüthigen, ermuntert den Trägen und zeiget die Schönheit der Tänzerinn mehr, als alle andere Bewegung auf der vortheilhaftesten Seite. Es schicket sich für Frauenzimmer keine Leibesbewegung so gut zur Heilung der Niedergeschlagenheit, als der Tanz. Es versteht sich aber, daß das Tanzen nicht auf Sibillenart beschaffen seyn darf, und daß man sich bey dem erhitzten Körper, der Ziehluft und Kälte nicht aussetzen, oder unvorsichtig kalt trinken darf.

Zu einer übermäßigen Anstrengung gehört jene, wenn ein schwacher Mann so arbeiten will, wie ein starker; wenn derjenige, der nichts als Brod und Wasser hat, oder bey etwas Hülsenfrucht, Tag und Nacht seine Arme anspannet. Solche Leute werden vor der Zeit alt, mager und entkräftet. Kommen noch Verdruß, Sorgen, Unglück dazu, so sind solche Leute höchst bedaurungs-

würs

würdig. Es ist keine Rettung für sie. Umgeben von Kindern, die Brod und Kleidung fodern, und auf einer andern Seite bedrohet, verschmachten sie unter dem Joche ihrer Arbeit! Zu diesen kann man auch noch rechnen das so sehr schädliche Heben grosser und äusserst schwerer Sachen, es mögen Steine, oder Bäume, Wägen oder Säcke seyn. Besonders haben sich Müller, Maurer, Schmiede, Schlosser, Träger, und zuweilen auch Bäcker in Obacht zu nehmen. Man lade demnach und hebe nicht mehr auf, als man füglich kann. Was zu schwer ist, lasse man liegen.

Junge Leute wollen manchesmal groß thun, und ihre Stärke zeigen, aber sie verunglücken dabey. Die Aeltern müssen demnach ihre Kinder in jungen Jahren warnen, daß sie sich nicht verheben, indem daraus Verrenkungen, Brüche, Blutspeyen, Kröpfe, Zerreißungen der Blutadern entstehen.

Höchst dumm und äußerst barbarisch ist es, wenn Meister ihren Lehrjungen, die oft nicht die stärksten sind, zumuthen, daß sie entweder überwichtige Sachen heben, oder auf den Schultern tragen sollen. Solche armselige Jungen verstehen es nicht, oder glauben gar, sie müßten es thun, und werden oft dadurch auf ihre ganze Lebenszeit unglücklich und untauglich.

Noch gefährlicher ist es endlich, wenn man mit schweren Lasten, worunter man erliegen möchte, bergauf, oder hohe Stiegen hinauf gehen muß. Viele handelten klüger, sie ließen es gar fallen.

So wie nun aber die Bewegung des Leibes die Gesundheit unterhält, so höchst nachtheilig ist eine sitzende Lebensart oder beständige Ruhe unserm Körper. Nach der Arbeit schmecket die Ruhe herrlich! aber denen, die nichts thun, als sitzen, ist die Süßigkeit der Ruhe unbekannt. Gott hat den Menschen zur Arbeit geschaffen; sie erwirbt uns die Nahrung und Nothwendigkeiten des Lebens, und erhält zugleich die Gesundheit.

Alle animalische und vegetabilische Körper, ja selbst das Wasser und die Luft gerathen, wenn sie zu lange still stehen und nicht beweget werden, in eine gewisse Art von Verderbniß, und ihre gesunden Eigenschaften werden verändert. Die Thiere und Pflanzen werden aufgelößt und verwelken, die Luft und das Wasser werden faul und höchst schädlich.

Von der Bewegung der Feuertheilchen hänget bey jedem Körper die Wärme ab. Ohne die Wärme würde das Wasser zu Eis, das Wachsthum der Gewächse zerstöret, und selbst das Blut jedes Thieres in eine feste Masse verwandelt werden. Durch die Trägheit und Mangel der nöthigen Bewegung

weicht

weicht die Wärme und kann also nie wahre Gesundheit lebender Geschöpfe, bey einer sitzenden Lebensart, bestehen.

Die Erfahrung lehret es, daß bey solchen Leuten, die eine sitzende Lebensart haben, das Blut blaß, nicht gut gearbeitet und wässerig ist. Die Ruhe entzieht den festen Theilen und animalischen Fiebern die Stärke und Lebenskraft, löset das Blut auf und durch den Mangel der Wärme werden die überflüßigen wässerigen Theile nicht aus dem Körper geschaffet, daher sodann wassersüchtige Umstände erfolgen müssen.

Die Wirkungen einer sitzenden Lebensart sind demnach: Eine Erschlaffung der Muskeln und des Herzens. Das Blut wird deßwegen nicht gehörig fortgetrieben; der Körper wird nach und nach schwach; die Hitze und natürliche Wärme nehmen ab; die Feuchtigkeiten bleiben im Körper und verderben, sie werden theils aufgelößt, theils dicke: und auf diese Art wird der Körper mit unreinen Säften geschwängert; Werkzeuge, welche in unsrer Maschine eine ungehinderte Stärke in der Bewegung haben müssen, leiden: der Magen und die Eingeweide werden durch das Sitzen vermöge der Einbeugung des Leibes gedrückt, wodurch sie geschwächet und ihre Verrichtung gestöret werden: die Verdauung wird demnach in Unordnung gesetzet, und entstehen sodann allerley

lerley Beschwerden, wovon die häufigen Blähungen, Magenkrampf und Herzwehe die gewöhnlichsten sind. Von dem gehemmten Umlaufe des Geblüts, den Blähungen und Schärfe in Eingeweiden und verstopften Gefäsen des Unterleibes, entstehen hysterisch-hypochondrische Nervenkrankheiten. Es werden alle Ab- und Aussonderungen im Körper, als die vornehmsten Stützen der Gesundheit, gehindert; die Säfte werden verdorben. Kurz, weil das Blut, die Säfte, und Nerven bey der sitzenden Lebensart leiden; so muß auch der ganze Körper überhaupt unendlich, verschiedentlich leiden. Der Schlaf wird unruhig, durch ängstliches Träumen und Alpdrucken unterbrochen.

Eine träge Lebensart bringet endlich Furchtsamkeit und zuletzt auch Verzweiflung hervor.

Von den Leidenschaften.

Drey Hauptfeinde giebt es, welche unsrer Gesundheit mehr oder weniger zusetzen. Zween davon liegen außer Uns, nämlich die Luft und Essen und Trinken; der dritte aber ist in Uns, und dieser ist der böse Wille, die Begierlichkeit und heftige Leidenschaften.

Unter die Leidenschaften, welche uns am öftesten aufstoßen, öfters schaden, und nicht

fel-

selten tödten, gehören der Zorn, der Verdruß, die Traurigkeit, der Schrecken, der Neid.

Ist der Zorn billig und gemäßiget, so dienet er uns zur Schützung unsers Eigenthums und der Ehre. Ohne Zorn würde der Mensch aufhören Mensch zu seyn. Zornig muß der Regent, der Vater, der Vorgesetzte seyn, um Laster und Unordnungen zu bestrafen. Aber der Zorn muß gerecht seyn, er muß aus wichtigen Ursachen entstehen; nicht über eine jede Kleinigkeit muß man sich erzörnen, nicht über Schwachheiten, oder gar über zweydeutige, oft unschuldige Handlungen und Wörter, die man bös ausleget. Er muß beynebens gemäßiget seyn, das ist, er darf nicht in Bosheit, Wildheit und Raserey ausarten, noch grösser seyn, als es die Sache verdienet. Denn so bald der Zorn die Vernunft benebelt und unterdrücket, so ist er schon unmäßig und schadet ganz gewiß.

Zanken ist bey vielen Leuten eine wüste Unart, eine Folge der Ungezogenheit und des Aufbrausens, nicht des Zorns. In dem Zorne wird das Gesicht roth oder blaß, die Augen funkeln, die Stimme wird heftig, das Herz schlägt, das Geblüt wird mit Heftigkeit durch die Adern gestossen, es tritt die Galle aus, die Lebensgeister kommen in Unordnung, die Vorstellungen und Gedanken

ken werden verfinstert, und endlich fängt der Mensch an, nach Rache zu athmen, oder sich für den angethanenen Schimpf rächen zu wollen.

Hieraus kann man zur Genüge abnehmen, was für elende und gefährliche Zufälle und Krankheiten aus dem Zorne entstehen können. Von einem ausnehmend heftigen Zorne entspringen Schlagflüsse, Steckflüsse, Wahnwitz, Hirnwuth, Frichter, Sprachlosigkeit, Lähmungen. Ist der Zorn minder heftig, doch so, daß er das Gemüth, den Geist, und die Nerven in Unordnung bringet, so erfolgen Blutflüsse, Zuckungen, Gallenfieber, Gallsucht, Brechen, Darmgicht, Kolik, Ohnmachten, Lähmungen, Beklemmung der Brust, Nervenkrankheiten, Wahnwitz.

Ueberhaupt aber ist aus der Erfahrung bekannt, daß die sonst besten Leute den schnellsten Zorn, und von dem schnellsten Zorne die stärksten Fieber und Zufälle bekommen haben. Daß der Mensch, je empfindlicher und schwächer er sey, desto härter er auch von einem nicht gar zu heftigen Zorne mitgenommen werde. Daß auch der Zorn in jenen, welchen er nicht viel zu schaden scheint, dennoch eine besondere Schwachheit der Nerven, uud eine langsame Verderbung der Eingeweide hervorbringe.

Eini-

Einige Leute sind nicht sowohl zornig als hastig, ungeduldig, mürrisch, bellend. Das ist gleichfalls eine üble böse Gewohnheit, welche allezeit von einer schlechten Erziehung zeuget. Man betrachte nur große und Vornehme! je eine bessere Erziehung sie genossen, destoweniger sieht man sie auch zornig; sie sind so zu sagen, Herr über sich. Können es aber diese so weit bringen, warum nicht auch die Geringere? Keine Leute sind aber unausstehlicher, als diejenigen Zänker, die allezeit Recht haben wollen: keine vernünftige Vorstellung annehmen, auf dem Gesagten beharren, und niemals gefehlt haben wollen. Dummer Stolz ist die Quelle dieses Zorns, und ein jeder handelt sehr vernünftig, wenn er solchen Narren lieber gleich nachgiebt, und sie gehen läßt. Es ist doch alle Mühe, sie zu überführen, vergebens.

Man kann zwar nicht läugnen, daß die Ursache der Verdrüßlichkeit und einer zornigen Gemüthsart zuweilen im Unterleibe liege: es ist eine ausgemachte Wahrheit, daß diejenigen, welche an der schwarzen Galle leiden, äußerst zornig, mürrisch und böse sind. Allein die Galle ist daran nicht schuld, sondern die heftige Reitzung und Reitzbarkeit der Nerven, welche diesen Leuten eigen ist. Es ist dieses aber vielmehr Unwillen, Unzufriedenheit, Ungeduld, weil ihr Körper sich übel befindet, als Zorn. Allein

es

es giebt auch Gallsüchtige, die boshaftig und unartig zornig sind, weil sie es schon ehemals in gesunden Tagen waren. Gleichwie nun die erstern Mitleid und Geduld verdienen, so sind letztere von jedem verabscheuet und sträflich, weil sie zur Zeit, als sie sich Einhalt thun konnten, es nicht thaten.

Sollte man daher nicht billig sich in gesunden Tagen alle Mühe geben, um nicht so zornig zu seyn, damit man in kranken Tagen es auch nicht so leicht werde. Dieß ist sehr oft die Ursache, warum Kranke auf den Gebrauch der besten Mittel nicht besser werden, oder in Fiebern, da alles gut gieng, plötzlich in die größte Gefahr kommen, oder gar ihr Leben einbüßen; denn die Leidenschaften haben in Krankheiten einen erstaunlichen Einfluß. Je ruhiger und heiterer der Kranke, desto besser, desto mehr Hoffnung der Genesung.

Diese Betrachtung muß jeden Vernünftigen anspornen, daß er sich bey Zeiten angewöhne, nicht dem Ungestümme und dem Anlaufe des Zorns zu viel Platz zu lassen. Man halte inne, nicht anders, wie man einem raschen Pferde den Zügel anzieht, um es zurück zu halten. Aber dieß ist es eben, was die Leute nicht thun, und nicht thun mögen. Untersuchet man die Ursache, warum die Leute sich ereifert, erzörnt, gescholten haben, so ists ein Wort, eine Kleinigkeit.

Man

Man sollte sich oft schämen, wegen so wenig beträchtlichen Sachen in solch Hitze und Wuth zu gerathen, und das Schlimmste ist, man machet nichts Gutes damit, sondern verschlimmert es nur.

Vier Ursachen sollten demnach jedermann bewegen, seine Neigung zum Zorn, zum Schelten, zum Zanken zu bändigen:

Die erste ist, weil eine solche Gemüthsart allezeit die Ruhe und Heiterkeit der Seele störet, und zugleich dem Körper, den Nerven, und den Eingeweiden einen gewissen Schaden bringet. Der Zorn machet bekanntlich mager, verursachet eine gelbe Gesichtsfarbe, machet verdrüßlich, und giebt oft zu Gliederkrankheiten und Rückfällen der Krankheiten Anlaß.

Die zweyte ist, daß durch öfteres Zanken und Zörnen man sich diese verabscheuungswürdige Untugend so eigen machet, daß man zuletzt fast nicht anders kann; es muß gezanket seyn. Jeder nichtsbedeutende Vorfall erreget den Unwillen, und der Unwille bricht in Eifer und Zorn aus. Werden solche Leute krank, so ist kein Auskommen mit ihnen. Alles ist nicht recht, folgen wollen sie auch nicht: sehen oder hören sie was Unangenehmes, so brennet es gleich bey ihnen wie Schießpulver.

Die dritte Ursache ist, daß man durch diese zornige Gemüthsart sich mit seinen

Freunden überwirft, bey jedermann aber sich gehäßig und widerlich machet. Man hat aus dieser Ursache keine Freunde; ein großes Unglück! weil ein jeder Mensch Freunde nothwendig hat.

Die vierte Ursache ist, daß der Zornige selten was ausrichtet, ja mehrentheils, indem ihn der Zorn zu weit verleitet, die Sache schlimmer machet. Daher Schlägereyen, Feindschaften, Vorwürfe, Trennungen. Falsch und unvernünftig ist die dumme Ausrede oder das einfältige Vorgeben gewisser Leute: Ich kann nichts dafür: mein Naturell ist Schuld daran: ich kann mir nicht helfen. Kann man sich dann nicht Abbruch thun? nicht überwinden? Haben wir von dem weisesten Schöpfer die Vernunft umsonst erhalten? Ist sie uns nicht von Ihm gegeben worden, daß wir sie um Rath fragen und befolgen sollen? Aber wer freylich nicht ernstlich will, nicht den geringsten Widerspruch leiden kann: sein Ansehen geschmälert glaubet, wenn ein Geringerer Einwendungen machet: oder des Nächsten Fehler, welche sehr oft von Krankheit, Schwachheit, Vergessenheit, Unwissenheit herkommen, nicht zu ertragen weis, der wird freylich niemals sich bezwingen können. Da fehlet es aber wohl gemerkt an dem Willen, nicht an dem Vermögen.

Wer demnach zum Zorn geneigt ist, der thue und rede im ersten Anfalle des Zorns nichts, sondern warte, bis er sich gesetzet hat: er frage nicht nach: höre nicht alle und jede Plaudereyen an, sondern untersuche und überlege dafür, ob der Fehler aus Irrthum und Schwachheit, oder aus Bosheit geschehen. Jeden Morgen fasse er einen festen Vorsatz, seiner bösen Neigung zum Auffahren Einhalt zu thun. Glücket es ihm nicht bey der ersten Gelegenheit, so glücket es ihm vielleicht bey der zweyten, dritten. Aber dieser Vorsatz muß im Tage oft wiederholet werden. Ferner hüte er sich vor Wein, hitzigen Speisen, Gewürz. Er bitte seinen Freund, seine Frau oder Bekannte, daß sie ihm im Zorne nicht einreden, aber nach demselben mit sanften Worten ihn an seinen Vorsatz erinnern sollen. Denn so wie durch Gewohnheit die Zanksucht und der Zorn Wurzel gefaßt hat, so müssen sie auch durch Abgewöhnung ausgerottet werden.

Die an den Zorn angränzende Leidenschaft ist der Verdruß, welcher zwar mit dem Zorn verwandt, aber doch verschieden ist.

Der Zorn entzündet, machet beredt, ergießt sich; der Verdruß drücket nieder, machet stumm, bleibt in dem Herzen fest sitzen und kränket.

Der Zorn verrauschet, aber Verdruß bleibt Tage und Wochen lang, und machet traurig, niedergeschlagen, mürrisch. Auch sind die Wirkungen verschieden.

Der Verdruß greift blos den Magen, die Galle und Nerven an; und hat verschiedene Gegenstände zur Ursache. Empfindliche und schwache Personen leiden am meisten daran, und ist daher eine kleine Dosis Leichtsinns ein großes Hülfsmittel der Gesundheit.

Je größer er ist, und je anhaltender die Ursache, die ihn hervorbringet, desto wichtiger und der Gesundheit schädlicher wird er. Aus ihm entspringt die so genannte Gemüthskrankheit, die Melancholie, Milzsucht, Bleichsucht, Verstopfung der Leber, Gallensteine und Auszehrung.

Die besten Hülfsmittel wider den Verdruß, sind Vernunft und Religion. Die Vernunft befiehlt uns, nicht der traurigen Vorstellung nachzuhängen, sie weist uns das allgemeine Schicksal aller Menschen, und zeiget uns die Mittel, den Schaden zu ersetzen, die Ehre zu verfechten, das Unrecht durch den Weg der Gerechtigkeit von uns abzulehnen.

Unvernünftig handeln wir, wenn wir uns dem Schmerzen und der beständigen Vorstellung des Verdrußes überlassen! Unvernünftig ist es, die Zeit mit Wehklagen zu verderben, sich abzehren, und grämen, da

wir uns doch dadurch nicht helfen können! Unvernünftig ist es, begehren wollen, daß alles nach Wunsch und Willen gehen solle. Das ist auf dieser Welt nicht zu hoffen.

Wie gut, wie nützlich wäre es derohalben nicht, wenn Aeltern ihren Kindern manchesmal erzählten, wie es in der Welt hergeht. Wie so oft Falschheit, Untreue, Unbeständigkeit, Verrätherey, Bosheit unser Glück und Vergnügen stören; wie alles in der Welt dem Wechsel und Unbestande unterworfen, der Reiche bald arm, der Arme wiederum reich werden könne.

Durch dergleichen Erzählungen würden die Kinder nicht nur klüger und behutsamer, sondern es würde ihnen dereinst auch nicht so fremd vorkommen, wenn der giftige Pfeil des Neids, der Bosheit, der Falschheit, der Eifersucht und Undanks sie träfe. Denn vorhergesehene Pfeile schaden jederzeit weniger. Der niemals krank gewesen, empfindet seine Krankheit doppelt, und findet sie unausstehlich.

Verdrüßlichkeiten aber und Unglück, das wir uns selbst zugezogen haben, sind Strafen unsrer Unbesonnenheit und Leidenschaft.

Uebrigens ist das beste Heilungsmittel wider den Verdruß ein vernünftiger, gutherziger Freund, dem man sich anvertrauet,

 seine

seine Angelegenheit entdecket, und sich die Last der Klagen erleichtert.

Ist aber der Verdruß zu heftig und würde das Gemüth nach und nach tiefsinnig, so muß man um das Uebel nicht einreißen zu lassen, alsogleich einen Arzt um Rath fragen. Denn von der Schwermuth ist leider nur ein Schritt zur Narrheit.

Nichts aber ist thörichter, als durch Wein die vom Verdruße abgematteten Lebensgeister aufzuwecken suchen. Er hilft auf einige Stunden, aber er schadet nachher für einen ganzen Monat. Der Weinkrug oder das Wirthshaus kann zwar berauschen und toll machen, aber nicht munter.

Hingegen ist nichts zuträglicher nach einem gehabten und lang angehaltenen Verdruße, als: wenig, und nur Gemüße, Obst, Schleim zu essen; Hülsenfrüchte, Mehlspeisen, hartes Fleisch aber sorgfältig zu meiden: und zuweilen Weinstein in Wasser zu nehmen.

Spüret man aber Bitterkeit im Munde, Eckel, Zerschlagenheit, unruhigen Schlaf, Verdrossenheit, Drücken im Magen, so muß man einen vernünftigen Arzt um Rath fragen, weil sonst eine schwere Krankheit zum Ausbruch kommen könnte.

Die Traurigkeit erwecket einen wahren Schmerz, Herzensquaal, und presset Thränen aus, wodurch sie sich erleichtert. Uebrigens

gens greift sie die Nerven an, hemmet den freyen Umlauf des Geblüts, und verursachet Krämpfe in der Brust und dem Zwergfelle. Befällt die Traurigkeit Milzsüchtige, Schwarzgallichte, die lange am Magen gelitten so kann sie auch eine schwere Krankheit verursachen.

Die größte Traurigkeit verursachet der Tod von geliebten Aeltern, Gatten, oder Kinder; je größer demnach die Liebe, desto größer die Traurigkeit. Aus diesem Grunde bemühen wir uns umsonst Betrübten Trost und Vernunft einzusprechen, es ist vergebliche Arbeit. Denn je mehr wir suchen, mit ihnen von dem Verluste zu sprechen, desto ärger wird der Schmerz.

Außer dieser Traurigkeit giebt es noch eine andere Art, welche nach und nach ihre schädliche Wirkung äußert, und fast wie der Verdruß wirket, von welchem sie vieles gemein hat. Sie schwächet die Nerven, die Dauung, benimmt die Eßlust, den Schlaf, die Gesichtsfarbe, solche Leute fallen vom Fleische, werden blaß oder gelb, und sind außerordentlich niedergeschlagen.

Diese Art von Traurigkeit kann man den Gram heißen; sie dauert lange, und daher zehret sie auch ab.

Der Schrecken äußert eine noch viel schlimmere Wirkung, als der Zorn, und ist eine der fürchterlichsten Leidenschaften, indem

er die Nerven unbegreiflich schwächet und erschüttert. Sehr viele Beyspiele kann man aufweisen, daß Leute alsogleich vom Schrecken gestorben; andere aber das Fricht am ganzen Körper oder an gewissen Theilen des Körpers bekommen haben.

Die gewöhnlichsten Wirkungen des Schreckens sind: Ohnmachten, Zuckungen, Herzklopfen, Engbrüstigkeit, Nervenkrankheiten, Blutflüsse, Zittern, Unempfindlichkeit.

Auf Männer, auf herzhafte Leute machet der Schrecken weniger Eindruck, hingegen schwache, zärtliche Kinder, und besonders junge Frauenzimmer greift er desto heftiger an. Am meisten leiden jene Leute, die zur Furchtsamkeit geneigt sind, denn diese erschrecken oft vor einem Schatten.

Die Furcht ist eine Leidenschaft, welche, wenn sie groß ist, dem Menschen verschiedene Krankheiten zuzieht.

Man kann vier Arten davon annehmen, nämlich eine angebohrne, eingejagte, eingeschlagene und andächtige Furcht.

Die angebohrne Furcht nimmt mehrentheils ihren Ursprung von schwachen und zarten Nerven des Hirns; manchmal von einer lebhaften aber finstern Einbildungskraft.

Die eingejagte Furcht ist jene, welche von Ammen, Mägden und selbst von Aeltern durch Erzählung von Ungeheuren, Mähr-

chen

chen, Gespensterhistörchen, und Erschreckungen den Kindern beygebracht wird.

Die zarte Einbildungskraft der Kinder, wird von solchen Erzählungen und fürchterlichen Gestalten ausnehmend gerührt. Ist es demnach ein Wunder, daß bey der Erblickung der geringsten Aehnlichkeit und Schattens die Kinder erschrecken, und sich fürchten? daß sie ohne Begleitung Abends keinen Schritt vor die Thüre hinaus zu thun sich getrauen?

Alle Aeltern sollen also den Kindermägden ernstlich verbiethen, daß sie ja nicht solches abgeschmacktes Zeug den Kindern zum Zeitvertreib vorerzählen. Aber auch die Aeltern müssen in der Erziehung ihrer Kinder keine ähnliche Schreckmittel gebrauchen.

Zu der eingejagten Furcht gehören auch noch muthwillige und höchst gefährliche spaßhafte Erschreckungen, welche schon manchen Kindern und Erwachsenen die heftigste Nervenkrankheit, lang daurendes Zittern, Herzklopfen, und langwierige Mattigkeit zugezogen haben.

Heftiges Donnerwetter ist eine andere Gelegenheit, wo Kinder gemeiniglich furchtsam werden, wenn alles um sie herum zittert, erblasset, und beständig vom Einschlagen gesprochen wird. Um dieses zu verhüten, muß man Kindern wenigstens seine Furcht nicht merken lassen.

Die eingeschlagene Furcht entsteht, wenn man gleich wegen dem allergeringsten Fehler oder wegen Muthwillen auf die Kinder, wie auf Hunde schlägt. Denn sie werden dadurch verhärtet, dumm, traurig, furchtsam und zittern, wenn man nur ein rauhes Wort redet. Kinder muß man mit Vernunft und wichtigen Ursachen wegen strafen, wo nämlich Bosheit, Halsstarrigkeit, Eigensinn, Frechheit alle gute Worte unbrauchbar machen.

Besonders aber schadet eine solche barbarische Erziehungsart allen denjenigen Kindern, die von Natur aus furchtsam sind.

Die andächtige Furcht ist jene Gewissensbangigkeit, und falsche Vorstellung von der Sünde und Gerechtigkeit Gottes, die den Menschen über jede Kleinigkeit zitternd machet. Ueber ein jedes Wort, das ihnen entwischet ist, über eine unbedachtsame Handlung quälen sie sich ab, als wenn sie die größte Todsünde begangen hätten.

Für solche Leute ist ein vernünftiger Seelenarzt das nothwendigste und beste Hülfsmittel.

Die Furchtsamkeit überhaupt genommen, hat endlich noch eine andere üble Folge, welche sie desto gefährlicher machet. Sie machet nämlich, daß sowohl in Seuchen, als auch in sonst nicht ansteckenden Krankheiten furchtsame Leute angesteckt werden. Häufige Beyspiele sahe man in Augsburg

in

in der vor ungefähr zwölf Jahren graßirenden Seuche des Faulfiebers. Die Furcht leget also in den Körper eine besondere Neigung die herrschende Krankheit zu empfangen. Und oft leiden solche Leute auch härter daran als andere. Daher ist in allgemeinen Krankheiten nichts besser als Munterkeit und Unerschrockenheit. Hierinn stecket die Kraft des Gitte[illegible]s.

Die Aeltern sollen demnach sich alle Mühe geben, die Furchtsamkeit ihrer Kinder zu vermindern, so schwer es auch hält, diese Schwäche zu verbessern. Um dieses zu bewerkstelligen, muß man:

1) Furchtsame, scheue, erschrockene Kinder stets aufmuntern, unter die Leute führen, niemals allein lassen, niemals hart anfahren.

2) Sie im Finstern bey der Nacht im Hause oder auf der Strasse herumführen.

3) Sie in den ersten Jahren nicht viel auswendig lernen lassen, und zu harten Arbeiten angewöhnen, damit der Körper stärker, und die Nerven steifer werden.

4) Sie niemals erschrecken, niemals in Furcht setzen, oder mit Poltergeistern bekannt machen.

5) Sie mit der Unschädlichkeit der Gewitter bekannt machen, und ihnen alle davon äußernde Furchtsamkeit benehmen.

6) Sie

6) Sie manchmal, wenn sie etwas steifer sind, in Gelegenheit setzen, wo man sie prüfen, oder sie von ihrer leeren Einbildung überzeugen kann.

7) Sie zum öftern unter Gesellschaften von herzhaften muntern Kameraden lassen.

Denn eine jede starke Furcht schwächet das Herz, die Adern, die Nerven: sie verstöret die Denkungsart, und treibt das Blut und die Säfte zurück.

Der Neid ist ein abscheuliches Laster, welches allezeit mit Gram den Misgünstigen bestrafet. Diese Leidenschaft ist meistens angebohren, und nimmt keinen Rath und Vorstellung an.

Die Wirkung des Neids ist fast wie die Wirkung des Verdrußes, nur nicht so stark. Er schwächet die Dauung, verdirbt die Galle benimmt die Eßlust, greift die Nerven an, führet die Galle ins Geblüt, und zehret ab: Daher sind auch neidische Leute gelb, blaß, mager, essen wenig, haben trübe Augen, und sehen niedergeschlagen und unruhig aus.

Eine Gattung des Neids ist auch die verdammte Eifersucht, welche sich und andere martert. Wo sie einmal eingewurzelt ist, entstehen Gram, Verdruß, Argwohn, böse Auslegung und Unruhe.

Die Krankheiten aber des Neids und der Eifersucht sind in den Wirkungen des Verdrußes und Grams enthalten.

Das

Das Fieber, welches von dem Neid erwecket wird, ist eine Art von auszehrendem Fieber. Entfernung von dem Gegenstande, der den Neid erwecket, ist freylich das beste Mittel, wenn es möglich ist auszuweichen.

IV. Abhandlung.

Lebensordnung in kranken Tagen.

Durch zeitige und kluge Vorbauungsmittel kann oft eine sonst gefährliche Krankheit ersticket, und eine leichtere gänzlich gehoben werden.

Man verspüret bey anfangender Krankheit ein Uebelbefinden, Mattigkeit, Trägheit, Unlust zum Essen, Frösteln, Zerschlagenheit ꝛc., oder man weis, daß man im Essen, Trinken, Verkältung, Leidenschaften sich verdorben habe; es ist also klüger, gleich Anfangs, da die Krankheit noch nicht Wurzel gefaßt hat, dieselbe anzugreifen, als abzuwarten, bis sie einen ins Bett wirft.

Wer sich nicht wohl spüret, muß die Luft meiden, wenig essen, und sich vor unangenehmen Gemüthsbewegungen hüten. Arbeiten ermüdet, die Luft hindert die Aus-

dün-

dünstung, oder ist sie gar ungesund, feucht kalt, so stecket sie an. Fast in jeder Krankheit leidet zugleich der Magen, oder die Verdauung ist gestört: viel essen beschweret also; Fleisch nähret das Fieber; harte Speisen drücken.

Da die Gemüthsbewegungen in gesundem Zustande schaden, wie vielmehr werden sie den durch die Unpäßlichkeit itzt reitzbaren Körper anfechten und zerrütten. Zorn reitzet die Galle, machet Hitze, schwächet die Nerven. Verdruß hat eine ähnliche Wirkung.

Um aber Zorn, Verdruß und unangenehme Eindrücke zu vermindern, entferne man sich von Kindern, Dienstbothen und Geschäfften. Man bleibe in einem Zimmer allein, und verbiethe seinen Untergebenen nichts zu hinterbringen, was das Gemüth aufbringen, und beunruhigen kann

Hat man einen Widerwillen vor dem Essen, so enthalte man sich vor aller Speise; man trinke aber alle Stunden zwey oder drey Schaalen Gerstenschleim mit etwas Essig und Citronensaft.

Hat man sich verkältet, so lege man sich ins Bett, trinke alle drey Stunden einen Thee von Hollunderblüthen, und warte die Ausdünstung ab. Findet man Erleichterung darauf, so gehe man nicht sogleich aus dem Bett, sondern suche noch einige Stunden lang die Ausdünstung fortzusetzen.

Spüret

Spüret man öfters Ueberlaufen, Frösteln, so ist es rathsam, nichts kaltes zu trinken, sondern immer warmen Thee zu nehmen.

Man ziehe die Vorhänge vor, damit allenfalls der Kranke in Schlaf komme, da oft dadurch der Schweiß befördert wird.

Spüret man Hitze, Durst, so lasse man sich Molken machen, oder trinke Gerstenwasser mit etwas Weinstein und Honig vermischet.

Ist man verstopfet, oder die Oeffnung fest, so lasse man sich ein oder zwey Klystire geben, damit die Unreinigkeit, welche sich in den Därmen befindet, ausgeleeret, und das Fieber daher keine neue Materie und Unterhalt bekomme.

Abbruch also vom Essen, Vermeidung der Luft, Gemüthsruhe, Beförderung der Ausdünstung, Auswaschung des Magens und der Därme mit warmen Thee, sind die Hauptmittel, der Krankheit vorzukommen.

In der Krankheit selbst hat man auf drey Stücke zu sehen: auf Lebensordnung, auf Beybringung der Arzney, und auf die Wartung.

Die Lebensordnung betrifft Essen und Trinken: Luft und Wärme: Ausleerungen des Körpers.

Während dem Fieber oder bey der Zunahme der Zufälle ist es nicht erlaubt, dem Kran-

Kranken Essen zu bringen. Man warte, bis das Fieber nachgelassen hat.

Die Nahrung bestehe aus dünner Suppe, Gemüße, gekochtem Obst. Zur Suppe dienet dünner Gerstenschleim, Haberschleim, gekochter Reis.

Hier ist aber ein Unterschied zu machen, in Ansehung der Krankheit. Hitzige Krankheiten und heftige Fieber wollen die einfachste Nahrung. In kalten Fiebern, in langsamen Krankheiten, und wo eine Eßlust sich vorfindet, giebt man nach Gutbefinden Fleischbrühe, Gemüße, leichte Eyer peisen: Was überhaupt in jedweder Krankheit zu essen sey, oder gegeben werden kann, muß der Arzt aus den Umständen und Zufällen bestimmen. Im Zweifel begnüge man sich mit Gersten- und Haberschleim. Je weniger man ißt, desto leichter und besser wird sich die Krankheit anlassen.

Obst ist in jedem Fieber zu essen nützlich; besonders Weichsel, Kirschen, zwetschgen, Birne und süsse Aepfel. Das frische Obst ist schmackhaft r, das gekochte leichter, und weniger blähend

Vom ausgepreßten Saft der Weichseln, Kirschen, Erdbeeren, Maulbeeren, oder durch Abkochung derselben kann man mit Hinzusetzung etwas Honigs oder Zucker einen angenehmen und gesunden Trank machen.

In

In hitzigen Fiebern ist es nothwendig, daß der Kranke viel trinke, auch wenn er keinen Durst hat. Nur trinke er nicht zu viel auf einmal, damit der Magen nicht überschwemmt werde. Zwey, drey Maaß des Tags ist nicht zu viel. Auf blosses Trinken hat man zuweilen die stärkste Fieber weichen gesehen.

Trinken feuchtet an, giebt dem Blute Flüßigkeit, befördert die Ausdünstung, vermehrt die Absönderung des Harns, und reiniget oft den Magen.

Je stärker das Fieber, und je trockner die Haut, desto mehr muß der Kranke trinken.

Nach Beschaffenheit der Krankheit muß zuweilen warmes, zuweilen kaltes, oft säuerliches, oft schleimigtes, oft niederschlagendes Getränk genommen werden. Die gewöhnlichsten sind Molken, Gerstenwasser, abgekochte Brühe von getrocknetem Obst, als Zwetschgen, getrockneten Weichseln, Aepfelschnitzen, Brodwasser.

In Ansehung der Luft wäre zu wünschen, daß der Kranke allezeit in einem weiten Zimmer zu liegen käme. Viele wohnen in Löchern, wo man mit der Hand an die Decke wiederstoßen kann.

Hier ist es nun nothwendig, die Luft, welche von den Ausdünstungen der Menschen und des Kranken voll ist, zu reinigen,

und frische herbey zu schaffen; Dieß geschieht durch Oeffnung der Fenster, doch so, daß die frische Luft nicht also gleich auf den Kranken falle. Man trage den Stuhlgang und den Harn alsogleich aus dem Zimmer, und mache einen dünnen Rauch.

Diese Vorsicht ist in den Pocken, Faulfiebern, Ruhr, Gallenfiebern, besonders nothwendig.

Was die Wärme anbelanget, so ist es in kleinen Zimmern schwer, im Winter eine gemäßigte Wärme zu erhalten, noch schwerer bey Leuten, die gewohnt sind, stets Badwärme zu haben.

Große Wärme des Zimmers vermehret das Fieber und die Hitze, machet ängstig, und treibt den Schweiß ohne Nutzen.

Eben so schlimm ists, wenn Freunde und Nachbarn um das Bett des Kranken sitzen und ihm mit ihrer Ausdünstung und leeren Geschwätze den Kopf warm machen.

Man lasse zu Kranken, die ein heftiges Fieber haben, keine Besuche. Sie können ihm nichts helfen, aber wohl schaden. Ueberdieß wird der Kranke in seiner Freyheit gestört; und er will doch auch auf die vielen guten Wünsche und Bedauernisse Antwort geben. In seinem Herzen denket er freylich oft: wäret ihr nur zu Hause geblieben. Wenn endlich die Besuchende Verstand hätten, und bald wieder fortgiengen: aber viele gehen

vor einer halben oder ganzen Stunde nicht, viele schreyen ihm gar das Ohr voll. Unterdessen schmachtet der arme Kranke im Bette.

Man schreibe daher an den Eingang bey jeder Krankenthüre: Freund, bey deinem Besuche sehe nur, und rede nichts; denn ich will Ruhe haben.

Das Bett des Kranken sey nicht mit Federn voll gepfropft; nicht, daß es ihn erdrücke.

Ist die Hitze des Nachts größer, so gebe man ihm nur eine Decke, oder doppeltes leinen Tuch.

Auch ist sehr rathsam, daß der Kranke, wenn es die Umstände erlauben, eine viertel oder halbe Stund außer dem Bette zubringe. Unterdessen erfrischet man das Bett. Leiden es die Kräfte: so lasse man ihn eine Stunde auf, auch zwey. Ist der Kranke matt, oder es schaudert ihn, so wird er selbst ins Bett verlangen. Man fürchte sich nicht, daß der Schweiß zurückschlage: In der Heftigkeit der Krankheit ist keiner zu erwarten.

Ausleerungen des Körpers müssen zeitig ausgeleert werden, damit nicht der üble und ungesunde Geruch das Zimmer anfülle und die Luft unrein mache. Man untersuche aber den Stuhlgang zuvor, wie er aussieht; ob er dick, sehr flüßig, wässericht, gelb, grün, schwarz seye? Ist es möglich, einen

Leibstuhl zu haben, wo man das Geschirr hineinstellen kann, so wäre es besser. Ist der Kranke allzumatt; so ist eine Bettschüssel nothwendig.

Was die Beybringung der Arzney anbelanget, so muß gesorgt werden, daß der Kranke auch seine Arzney bekomme und einnehme.

Man ermahne und bitte den saumseligen Kranken. Aber man leide auch nicht, daß er mehr nehme, als der Arzt verordnet hat. Es giebt Leute, die um bald davon zu seyn, auf einen Schluck nehmen, woran sie vier und zwanzig Stunden lang nehmen sollten. Sie wollen geschwinder seyn, als der Arzt. Manchesmal sind es Arzneyen, die mit Vorsicht genommen werden müssen; und wo ein so kühner Unsinn böse Folgen haben kann.

Die Wartung ist dem Kranken eben sowohl zur Herstellung und Gesundwerden nothwendig als die Arzney selbst. Sie hat manchem sein Leben gefristet, manchen gar davon gebracht, der sonst gestorben wäre.

Eine gute Krankenwärterinn muß daher unverdrossen, wachsam, achtsam seyn, und dem Befehle des Arzts genau nachkommen.

Um sich des Schlafs zu erwehren, trinke sie Abends Thee, oder auch Kaffee.

Sie schlafe den Tag über aus, wo dann eine andere Person wachen muß.

Sie habe mit dem Kranken Geduld, wenn er auch bös ist, und über alles murret.

Die Achtsamkeit besteht darinn, daß sie auf alles Acht gebe, was der Kranke thut, wie er sich befindet, ob die Krankheit zu oder abnehme, was er wolle.

Sie rede mit dem Kranken leise oder sanft; trete nicht hart auf; gebe manchmal nach.

Sie muß nicht zu barmherzig, aber auch nicht zu eigensinnig seyn. Sie muß wissen, wo sie nachgeben, wo sie wieder zureden müsse.

Sie muß besorgt seyn, daß für den Kranken genug Trank bey der Hand sey: noch ehe er ausgeht, frisch gekochet werde; wenn er warm seyn muß, immer Kohlen bereit halte.

Sie muß besorgt seyn, daß die Suppe oder Schleim nicht zu dick, und auch nicht zu dünn, das Obst nicht zu sauer, oder zu weich sey. Kranke sind heicklich.

Sie muß besorgt seyn, daß Leilache, Hemden, die vielleicht wegen Unrath und Reinlichkeit umgewechselt werden müssen, bey der Hand seyn. Daß die Medicin frisch gemacht werde, wenn sie zu Ende geht, oder dem Arzt Nachricht geben lasse.

Sie muß besorgt seyn, daß im Zimmer eine gemäßigte und dem Kranken angenehme Wärme erhalten werde. Ist es zu kalt, be-

befehle sie nachzulegen; ist es zu warm, so lasse sie Kohlen heraus nehmen, oder öffne ein Fenster. Hat der Kranke brennende Hitze, ist er unruhig, so nehme sie ihm den Federsack weg, und decke ihn mit einem Leilach oder Ueberzug zu, bis die brennende Hitze nachläßt.

Sie leide nicht, daß viele Leute um des Kranken Bette herum sitzen, indem sie dem Kranken wärmer machen, und sein Fieber verstärken.

Hat der Kranke einen solchen Zustand, daß er öfters auf den Nachtstuhl muß, so muß es im Zimmer etwas wärmer seyn, besonders in der Nacht.

In Brustkrankheiten darf man nichts kaltes zu trinken geben. Es wäre daher gut, daß jeder Kranke eine irdene Lampenmaschine hätte, worauf man, ohne den Ofen zu hitzen, den Aufguß stellen kann.

Ist dem Kranken ängstig, will er aus dem Bette, so lasse sie ihn heraus auf einen Stuhl setzen, oder wenn er gehen will, auch gehen. Viele glauben irrig, der Kranke dörfe nicht aus dem Bette, sondern müsse darinn eingekerkert seyn.

Je heftiger das Fieber ist, desto gefährlicher ist das Bett.

Da die Federn die Fieberhitze vermehren, so sind Matrazen von Kühhaaren und Leder dienlicher.

Sie

Sie muß besorgt seyn, daß sie die Zufälle des Patienten genau bemerke, damit sie dieselbe dem Arzte bey seiner Ankunft sagen könne. Es ist ärgerlich, wenn der Arzt nach wesentlichen Zeichen fraget, und keines Nachricht zu geben weis. Oft wissen sie nicht, wie der Stuhlgang ausgesehen habe.

Sie muß besorgt seyn, daß, wenn es dem Kranken leidlicher oder besser ist, nicht Ausschweifungen geschehen, nicht die Medicin auf die Seite gesetzet werde, nicht falsche Gelüste nach Fleisch oder Wein gestillet werden. Der Kranke glaubet nach der geringsten Besserung, er dörfe wieder aufstehen, kalt trinken, brav schwätzen. Und ebendiese Zeit ist es, wo er im Bette bleiben und die Krankheit auskochen muß.

Merket sie Unordnungen, will jemand was zustecken, oder werden Weinsuppen, Weinknöpflein u. s. w. geschicket; so thue sie es auf die Seite, und warne solche Personen vor der großen Gefahr, die daraus entstehen könne, und suche sie die Schädlichkeit dieser Speisen auszulegen. Merket sie, daß der Kranke sich übler befindet, und Gefahr vor der Hand sey, so lasse sie dem Arzte Nachricht sagen, und anfragen, was zu thun sey? ob bey gegenwärtigen Umständen mit der Arzney noch fortzufahren? ob nicht eine andere Arzney nöthig? Im Zweifel setze sie aus, lasse die Natur ruhen, wenn es keine Gefahr hat.

Das nämliche hat sie zu thun, wenn die Arzney, wie es manchmal geschieht, entweder zu heftig angreift, oder eine andere nicht erwartete Wirkung thut. Sie muß aber auch gewiß seyn, daß die Arzney oder der Widerwille schuld sey; denn oft liegt Unrath im Magen, welchen die Arzney auflößet und ausleeret. Man erkennt dieses an dem, was weggebrochen wird, und an der Erleichterung, die erfolget.

Schwitzt der Kranke so heftig, daß das Hemd durchaus naß ist, der Schweiß hat aber noch nicht aufgehöret, o ziehe man ja kein frisches Hemd an. Es hat nichts zu sagen, wenn er auch im Wasser liegt. Die Haut ist im Schweiße gegen die geringste Luft sehr empfindlich. Dann muß es im Zimmer mäßig warm seyn; zu warm treibt den Schweiß zu stark, und das ist schädlich. Zu wenig könnte ihn zurück halten. Das Gefühl des Kranken sey der Richter. Ist der Schweiß vorbey, so stecke man ein weisses Hemd ins Bette, und lasse es erwärmen; ist es genugsam erwärmet: so ziehe man es dem Kranken geschwind an. Das Räuchern des Hemds hilft nichts.

Manchmal ist es nothwendig, daß man den Kranken, der etwas eigensinnig verlanget, oder gegen gewisse Mittel ein Vorurtheil hat, betriege, was vormale, um die Arzney beyzubringen.

Muß

Muß sie feuchte Ueberschläge machen, Fußbäder bringen, Klystire beybringen, so nehme sie sich in Acht, daß Ueberschläge, Fußbäder und Klystire nicht zu heiß sind. Vielmals sind Kranke verbrühet worden. Einige können viel Wärme vertragen, einige sehr wenig. Die sicherste Probe ist, wenn es das Gesicht leiden kann, oder nur milchwarm ist.

Bey feuchten Ueberschlägen ist noch zu bemerken, daß man sie sorgsam erneure, und frische bringe, ehe die letzten ganz kalt sind. Denn durch Nachläßigkeit kann ein so vortreffliches Mittel schädlich werden.

In leichten Krankheiten ist es hinreichend dem Kranken des Tags das Bett einmal zu machen, in schweren zwey bis dreymal, um das Bett zu lüften. Man sehe es an dem Dampfe, der heraus geht.

Frühe und Abend öffne sie ein Fenster halb oder ganz, oder schief, nachdem das Wetter, uud die Luft ist. Sie mache zu gleicher Zeit einen Rauch ins Zimmer, weil der Rauch die Zimmerluft hinaus führet. Ist es warm, so kann das Fenster zwey oder drey Stunden offen bleiben: ist es kalt, eine halbe Stunde.

Geht der Wind, oder ist die Thüre dem Fenster über, so hänge sie ein Leilach davor.

In leichten Krankheiten ist die Oeffnung der Fenster nicht nothwendig; sie wird es aber jedesmal, wo eine starke Ausdünstung, Dampf, oder Geruch im Zimmer ist.

In Ausschlagfiebern muß man mit Oeffnungen der Fenster behutsam seyn, solche nur ein wenig oder schief öffnen, und nur dann, wenn das Stübgen gar zu niedrig, der Gestank zu groß ist.

Aber in den Blattern muß die Luft der Stube kühl seyn, das Fenster ganze Stunden offen stehen, wenn es auch kalt ist. Zimmerwärme ist hier Gift, um so mehr wenn zwey oder gar drey Kinder in einem Stübgen liegen.

In ansteckenden Krankheiten, wie bößartige Faulfieber, hat die Wärterinn auf die Reinigung und Verbesserung der Luft besonders zu sehen, damit der Kranke eine reinere Luft einathme, die Wärterinn selbst frey bleibe, und auch die Besuchende und Hausleute wegen üblen Geruch und Unsauberkeit nicht angestecket werden. Darum muß sie öfters einen Rauch ins Zimmer machen, das Fenster öffnen, frisches Weißzeug geben, und den Kranken in die größte Stube des Hauses legen.

Wird dem Kranken ohnmächtig, so ist nichts besser, dann mit Essig die Schläfe, die obern Lippen und die Wangen zu bestreichen, oder denselben zu riechen geben.

In

In Ohnmachten von Nervenkrankheiten hilft das Anzünden einer Feder, eines Stückgen Leders.

Wird der Kranke besser, und krieget wieder Eßlust, so suche sie ihn zurückzuhalten, daß er sich nicht verderbe.

Durch die Krankheit ist der Kranke geschwächet worden, er hat also Kräfte nothwendig; diese geben nahrhaftes Essen und Trinken. Da aber der Magen noch schwach ist, der Körper reitzbar, so bekömmt ihm nicht jede Speise. Und Fehler in der Lebensordnung können ihn wieder krank machen, Ausschweifungen aber gar tödten.

Man sieht also, daß eine grosse Sorgfalt nöthig sey, damit der Kranke nicht in der Besserung durch Fehler schlimmer, oder in eine andere langwierige Krankheit versetzet werde.

Die nothwendigen Regeln des Verhaltens nach der Krankheit betreffen also zwey Zeitpuncte: der erste ist, wo die Krankheit sich gebrochen hat, der Appetit wieder kömmt, der Kranke aber noch matt und schwach ist; der zweyte ist jener, wo der Kranke Kräfte hat, und gehen kann, aber noch immer empfindlich ist.

In dem ersten Zeitpuncte geschehen die meisten Fehler im Essen und Trinken; bald ist

ist der Kranke schuld, bald die Wärterinn; bald die Aeltern und Anverwandte. Man will dem Kranken Gutes thun, Nahrung geben, den Appetit stillen, und man setzet ihn in Gefahr. Der Magen ist noch reitzbar, die Dauungskraft schwach: nicht anders wie eine frisch geheilte Wunde vom leichtesten Drucke schmerzet.

Viel essen giebt keine Kräfte, aber viel und gut verdauen. Hat der Kranke Hunger, so sättige man ihn nicht ganz, sondern laß ihn allezeit noch mehr verlangen. Darf auch der Kranke essen, so gebe man ihm lauter weiche, gelinde, leicht zu verdauende, keinen Reitz und Durst machende Speisen. Gemüß, eingemachtes Kalbfleisch, eingemachtes Hühnchen ist alles, was man erlauben kann. Das beste und sicherste ist eine kräftige Suppe. Man muß nämlich ein gutes Suppenfleisch wohl einkochen, mit Zwiebel und Sellerienwurzel schmackhaft machen, und gutes hausgebackenes Brod darinn recht weiche werden lassen. Eine solche gute dicke Brodsuppe enthält die Kraft des Fleisches, und kann der Magen leicht verdauen.

Wird der Hunger groß, so kann man junges sehr weich gekochtes Kalb- oder auch Rindfleisch geben: das harte drücket, und verdauet sich nicht: das Zeichen der Weichheit ist, wenn es sich mit den Fingern zerdrücken läßt.

Man

Man muß daher folgende Regeln bemerken:

1) Kranke, wenn sie sich auch besser befinden, dörfen so lang kein Fleisch essen, bis sie Hunger kriegen.

2) Klagen sie Hunger, so gebe man ihnen festere Speisen, aber wenig.

3) Man esse lieber öfters, und wenig auf einmal.

4) Zum Getranke kann man nach der Besserung die Hälfte Wein und Wasser geben. Ist es ein Weintrinker, allenfalls den dritten Theil Wasser. Der Wein muß leicht, ring, und nicht stark seyn. Man fängt mit einem Glas an, und steigt nach und nach. Ist die Begierde nach Wein sehr groß, so kann der Genesende auch ein Gläsgen pur trinken.

5) Er hüte sich vor Leidenschaft: nehme nicht zu viel Besuche an, und ermüde sich nicht mit Reden.

6) Ist er stark genug, daß er gehen kann, so gehe er in der Stube herum: lege sich, wenn er müd ist, aufs Bett.

7) Er hüte sich vor Zugluft, oder gehe nicht aus dem Zimmer, wenn es kalt ist, und die Kräfte nicht vollkommen sind.

8) Auch nach der Krankheit muß Oeffnung und Ausdünstung erhalten werden.

9) Spüret er nach der geringsten Ausschweifung, Mattigkeit, Hitze, Schaudern, Dum-

Dummigkeit, so esse er nichts als Suppe, lege sich ins Bett, trinke Thee und faste.

10) Man gehe nicht aus dem Hause, ehe die Gesundheit vollkommen ist, noch weniger zur Arbeit. Diese Regel ist beträchtlicher im Früh = als Spätjahre.

11) Den ersten, zweyten Ausgang versuche man bey gutem Wetter, nach dem Essen, an Orten, wo die Sonne scheint; gehe aber wieder vor Sonnen Untergange nach Haus, und meide die Nachtluft, weil diese ungesund ist.

12) Nicht eher, als der Körper die Luft gewöhnt worden ist, soll man in die Kirche gehen, und auch das erstemal nicht zu lang darinnen bleiben. Nach leichten Krankheiten hat man nicht so viel Vorsicht nöthig.

Durch Natur verstehen die Aerzte, die von dem weisesten Schöpfer in unsern Körper gelegten Kräfte der Bewegung und des Verstands, wodurch sie sich von jedem Reitze und schädlichen Materie zu befreyen suchen. Man nennet sie Reitzbarkeit, Beweglichkeit, Empfindlichkeit und Verkochungskraft. Sie wirken so oft, was schädlich an sie gebracht wird, und so lange, bis entweder der Reitz vermindert, unterdrücket, oder das Uebel aus dem Körper geschaffet ist. Drücket man eine auf der Geige fest angespannte Saite nieder: so wird sie sich von selbst erheben, so bald man den Finger weg thut. Streicht

man

man dieselbe mit einem Haarbogen; so wird sie einen Ton geben. Also, die Natur einer Saite ist nichts als die Kraft, sich wieder in die vorige Lage zu setzen, wenn sie daraus verrücket worden, und einen Ton von sich zu geben, wenn sie in zitternde Bewegung gesetzet wird. Machet man die Saite feucht, so wird sie keinen Ton mehr geben: die Natur ist gehindert.

Aus diesen Kräften entspringet das Brechen, der Husten, das Nießen, der Durchbruch, die Eiterung, der Ausschlag u. s. w.

Das Brechen ist zwar eine widernatürliche Bewegung des Magens, aber zugleich ein der Gesundheit höchst nothwendiger Trieb, dasjenige von sich zu stoßen, was dem Magen schädlich oder gar tödtlich ist. Daher das Brechen von Ueberladung, von Ergiessung der Galle, von genossenen giftigen Kräutern.

Durch den Husten suchet die Natur den scharfen oder überflüßigen Schleim aus der Luftröhre zu schaffen. Wir nießen, so oft etwas scharfes und die Nerven zu sehr reitzbares in die Nase gebracht wird. Auch nießen wir im Schnupfen, um den vielen Schleim aus der Nase mit der Luft heraus zu stoßen. Aus dieser Ursache gebraucht man den Taback.

Haben wir entweder zu viel, was unverdauliches oder scharfes genossen, so entsteht

steht ein Durchbruch. Dieser kömmt gleichfalls vom Triebe der Natur, sich von dem schädlichen, unverdaulichen Unrath zu befreyen. Würde dieser zurück bleiben, oder in das Blut übergehen, so entstünden Schmerzen, Entzündung, Fieber, Verderbung und häufige Auflösungen. Wie ungeschickt handeln demnach nicht jene, die immer stopfen wollen.

So ist auch die Eiterung eine sehr bewunderungswürdige Wirkung der Naturkräfte, durch welche sie fremden und dem Körper unbezwingbaren Reitz und Materie aus dem Wege schaffet. Dieß erhellet in den Wunden und erfolgenden Geschwüren, wo Kugeln, Schrot, Spriessel, Wespenstachel, ein Stück von einem Nagel u. s. w. in den Körper eingedrungen und verursachet hatte. Welche Heilung geschieht nicht durch Geschwüre in hitzigen Krankheiten?

Hieher gehören alle Ausleerungen und Abfälle durch den Schweiß, den Blutfluß, den Durchfall, den Ausschlag u. s. w. worauf alsogleich die Krankheit nachläßt.

Das Fieber selbst und die im Fieber geschwindere Bewegung des Herzens und der Adern ist gleichfalls eine Arbeit der Natur, wodurch sie das Böse, das im Körper sitzet, auszustoßen suchet, so wie es auch zuletzt durch Schweiß und gebrochnen Harn bewirket wird. Es ist daher höchst lächerlich, daß viele Leute

das

das Fieber so geschwind unterdrückt haben wollen, indem es doch das Mittel ist, wodurch die Krankheit bezwungen werden muß. Ein mäßiges Fieber darf der Arzt nicht stören: er muß es vielmehr unterhalten, weil die Natur die zähen Feuchtigkeiten durch das Fieber auflöset, die dicken verdünnet, die scharfen loßreißt und auswirft.

Wenn das Fieber zu heftig, der Umlauf des Bluts zu schnell, die Reitzung und Bewegung des Herzens zu stark ist, so helfen die Aderlässe, und der Kranke befindet sich erleichtert darauf.

In Ansehung der bey einem Gesunden herauszulassenden Menge Blut, läßt sich nichts gewisses bestimmen; nachdem einer jung, bey Jahren, ausgearbeitet, oder saftvoll und stark ist. So bald man die geringste Empfindung einer Wärme oder Uebelbefindens spüret, binde man gleich die Ader zu.

Das Blut ist dem Menschen nothwendig. In dem Gesunden ist dessen nie zu viel.

Wer viel Blut läßt, schwächet sich; wer oft läßt, muß oft wieder lassen.

Gegen Vollblütigkeit dienet Abbruch im Essen, Wassertrinken, Obstspeisen, Gemüser und Arbeit. Viel Fleisch vermehret das Blut.

Alte Leute dörfen nicht ohne Ursache Blut lassen.

Auch wenn die Adern auflaufen, das Blut aus der Nase fließt, oder Wallungen verspüret werden, hat man noch kein Zeichen zur Aderlaß.

Dumm ist es, in jeder Krankheit, wo Hitze und Fieber ist, aderlassen wollen.

Gegen Fieberhitze, vor Verkältung, gegen Kopfwehe, Flüsse, und Gliederreißen, ist selten eine Aderlaß nützlich: oft sieht man die Krankheit darauf schlimmer werden.

Man hüte sich dafür in Faulfiebern und bösartigen Fiebern. Die Ausnahmen, wo die Aderlässe nothwendig, sind schwer zu erkennen.

Nothwendig aber ist sie in allen Entzündungskrankheiten, in Fiebern, wo Entzündung zu befürchten, oder das Blut sich gegen den Kopf und die Brust stark hinzieht, und im Blutspeyen: allein und für sich aber hilft sie nicht.

In zweifelhaften Fällen ist es gut, wenig zu lassen, nur etwa zwey oder drey Unzen voll. Befindet sich der Kranke nach sechs oder acht Stunden besser darauf, so kann man die Aderlaß wiederholen.

Wer gesund ist, der nehme keine Arzney, weil die gelindeste die Natur reitzet und störet. Man muß daher mit Recht immer über die gesunden und wohllebenden Leute lachen, die der Mode zu gefallen, oder aus blindem Vorurtheile sich mit Arzneyen überladen.

In manchen Personen schaden sie sogar, indem starke Purganzen immer schwächen. Werden solche hernach krank, und der Arzt verschreibt, weil er es nothwendig findet, ein Laxir, so setzen sie sich dagegen, vorgebend, sie hätten noch nicht lange eingenommen, sie wären also genug ausgeführt worden.

Selten nützet es auch zur Vorsorge bey herumgehenden Krankheiten ein Laxir zu nehmen. Man hat sehr oft das Gegentheil davon bemerket, besonders, wenn das Laxiermittel sehr stark war. Sollte einer aber Unrath in den Därmen liegen haben, so kann eine gelinde Abführung dienlich seyn. Ordentlich leben und sich nicht verkälten, ist das beste Vorbauungsmittel.

Laxiren ist demnach gut, wenn Unrath im Magen oder in den Därmen ist. Das erstere zeiget der Eckel, die Bitterkeit des Mundes, Drücken, Schmerzen im Magen an: das andere der Durchbruch, Aufblähen des Leibs, Grimmen, Schmerzen, Spannung.

Scharfe und heftig wirkende Purganzen sind dem Gesunden schädlich, den Kranken gefährlich.

Da die Naturen so verschieden sind, so ist es immer besser und sicherer, langsam und gelind zu gehen. Lieber zu schwach als zu stark. Ist es zu schwach so kann man noch was nachnehmen. Aber wenn es zu hef-

heftig wirket, so kann man es nicht wieder herausnehmen.

Manchmal ist es nothwendig, zwey auch drey Tage hintereinander Laxier zu geben.

Wer überflüßig laxiret, wird geschwächt, verliert gute Feuchtigkeiten und Kräfte.

Wenn die Krankheit zum laxieren neiget, so darf man nur die gelindesten geben. Oft ist Weinstein zureichend.

Für trockene und zur Verstopfung geneigte Körper ist es besser, auflösende und erweichende Laxiertränke zu nehmen, als Laxierpulver, Harze, hitzende Arzneyen.

Manchmal ist es nothwendig, die zähen Feuchtigkeiten eher aufzulösen, als man abführet.

Die langwierige Verstopfung des Stuhlgangs fodert zuweilen mehr Klystire als Laxiere.

Sieht man, daß in Krankheiten die abführenden Arzneyen nicht durchbrechen wollen, so suche man nicht mit Gewalt und neuer Gabe die Natur zu zwingen, ansonst ein übermäßiger und tödtlicher Durchbruch erfolget.

In vielen Krankheiten sind Salze, besonders das Bittersalz, die besten Purganzen.

In hitzigen Krankheiten, wo alle reitzenden und hitzende Mittel schädlich sind, muß man das gelindeste wählen.

Kin-

Kindern und Alten bekommen sie überhaupt wohl, weil alle beyde schlecht dauen und zu Schleim geneigt sind.

Nicht allezeit ist es eine Anzeige, ein Brechmittel zu nehmen, wenn man Brechen hat. Man muß auf mehrere Umstände sehen. Ist der Fall zweifelhaft, so nehme man bloß laulicht Wasser, oder frage einen Arzt um Rath.

Die Zeichen, daß man ein Brechmittel nehmen darf, sind:

1) Wenn man Morgens einen üblen Geschmacke im Munde hat, Ueblichkeit, Aufstoßen, Bitterkeit, Eckel, Magendrücken, Neigung zum Brechen spüret.

2) Wenn die Natur der Krankheit so beschaffen ist, daß sie ein Brechmittel foderet.

3) Wenn die Ursache der Krankheit von Ueberladung des Magens oder einer harten unverdaulichen Speise herkömmt. Wer also nach einer Mahlzeit sich übel befindet, Kopfwehe hat, Schwindel, Aufstoßen klaget, wer harten Stockfisch gegessen, oder ein halb ausgebratenes Hammelfleisch, oder allzu fettes Schweinefleisch, und hat überdieß noch viel getrunken, darf alsogleich ein Brechmittel nehmen.

Personen aber, die an Steinen leiden, oder einen Bruch haben, dörfen kein Brechmittel nehmen.

Einige brechen sich leicht, einige hart: jene können das Brechwasser, diese den Brechweinstein mit einigen Gran Rhabarber nehmen.

Brechmittel sind unangenehm und greifen an, allein der Nutzen ist auch ausnehmend groß und die Erleichterung augenblicklich.

Sollte ungefähr das Brechmittel zu heftig wirken, so nehme man alsogleich warme Milch; und hilft diese nicht, so thue man etwas Butter zu der Milch; oder man lose statt dessen Theriack einer Nuß groß in Milch auf.

Kinder vertragen Brechmittel leicht, und befinden sich sehr wohl darauf.

Wo eine Neigung zum Brechen ist, wirket oft blosses laulichtes Wasser, Theeschaalenweise getrunken, oder bloßer warmer Thee. In gewissen Fällen ist es hinreichend, in andern nothwendig, den Finger in den Schlund zu stecken.

Der Gebrauch der Klystire ist bey den meisten Personen außerordentlich verhaßt, ob sie schon in vielen hitzigen und langwierigen Krankheiten unumgänglich nothwendig, in vielen sehr nützlich sind.

Eine falsche Scham hält viele davon zurück. Man nennet diese Scham falsch, weil sie einfältig und kindisch ist. Würde man sich auch schamen, wenn man das dicke

Bein

Bein gebrochen und es dem Wundarzt zeigen müßte? Man hat noch keinen gesehen, der bey Geschwüren, in sonst bedeckten Theilen, sich nicht hätte anrühren, betrachten oder behandeln lassen. Die Scham höret auf vernünftig zu seyn, so bald die Nothwendigkeit befiehlt, sich zu entblößen. Man gewöhne demnach Kinder daran, oder stelle ihnen manchesmal die Nothwendigkeit vor, so wissen sie nicht anders. Ist es Eigensinn, so jage man Furcht ein.

Ein jedes Laxier reitzet die Nerven, befördert die Bewegung der Därme, führet Feuchtigkeiten ab, leeret aus. Das Klystier hingegen leert die untersten Därme aus, und reitzet die Nerven nicht, und führet keine gute Feuchtigkeit ab, störet nicht die Natur, wie die Purganzen.

Das Klystier hat Eigenschaften, die das Laxier nicht hat: es erwärmet, erweichet, feuchtet an.

Nicht alle Klystiere werden zum Abführen gegeben. Man hat bloß erweichende, lindernde, anhaltende, stärkende, nährende Klystiere, die also gar nicht abführen.

Man kann und darf in vielen Krankheiten kein Laxier geben, weil auch der geringste Reitz schädlich ist, wie in der Verstopfung, Kolik, und Windsucht von Entzündung. Aber Klystiere, wenn man sie auch alle Stunden beybringet, schaden niemals.

Grundfalsch denken die Leute, die da sagen, wenn man sich einmal daran gewöhnet hatte, so müßte man sie immer brauchen.

Wenn die Natur wiederum in ihrer Ordnung ist, so brauchet man keine Klystire mehr. Dieses ist erdacht worden, um sie verhaßt zu machen. Dergleichen leere Entschuldigungen bringen Kranke vor, die keine nehmen oder nicht geheilet seyn wollen. Viele sterben schon aus Eigensinn, die durch Klystiere hätten können gerettet werden.

Klystiere sind nothwendig, in allen Krankheiten des Mastdarms, der Blase, der dicken Därmen: in hitzigen Krankheiten: in Verstopfungen welche hartnäckig sind, und vieler Unrath in den Därmen sich angehäufet hat: in allen Kolicken: in allen Krankheiten, wo die Materie sich gegen den Kopf zieht, und Irreden, Schwindel, Kopfschmerzen erreget, wie es zuweilen im Rothlaufe, in der laufenden Gicht, in der hitzigen Gicht, in Faulfiebern geschieht: im Miserere, wo hauptsächlich die vom Tabacksrauch nothwendig sind: im Schlagflusse: und in allen Krankheiten, oder nach der Besserung, wo von lang verhaltener Oeffnung, Hitze, Unruhe, Kopfwehe, aufgetriebener Leib entsteht.

Grundfalsch ist es, wenn man glaubet, daß, wenn der Kranke nichts ißt, er auch keinen Stuhlgang haben könne. Der Stuhlgang

gang besteht nicht allein aus dem, was von den genossenen Speisen übrig bleibet, sondern er enthält auch Galle, Unreinigkeit der Säfte, abgesönderten Schleim, lang gesammelte böse zähe Materie. Man sieht dieß nicht ohne Verwunderung in dem Gallen- und Faulfieber, wo erstaunlich viel abgeht, und der Mensch nichts, oder sehr wenig ißt. Kranke und Umstehende erstaunen oft selbst darüber.

Man gebe aber die Klystiere nicht zu heiß, sondern milchwarm.

Will man es reitzend machen, so löse man eine Hand- oder einen Löffelvoll Küchensalz oder Friedrichsalz im warmen Wasser auf.

In hartnäckigen Verstopfungen kann man sich alle zwey Stunden ein Klystier geben lassen.

In Kinderkrankheiten, als Zahnen, Kolicken, Grimmen, grünen Stuhlgang, ist, nebst der Zurücksetzung des Breyes, der Gebrauch von Klystieren aus bloßem Kleyenwasser mit Hönig das beste Hülfsmittel.

In lindernden erweichenden Klystieren ist abgekochtes Kleyen- oder Gerstenwasser mit etwas Leinöl hinlänglich.

In Steinschmerzen, Güldenaderbeschwerden, in der Kolick von Brüchen, erleichtert nichts so sehr, als erweichende Klystiere von übergebrühten Kamillenblüthen, mit Hö-

nig, Leinöl und etwas von dem Gelben eines Eyes vermischet.

Auch Klystiere von bloßem kalten Wasser sind sehr nützlich, wenn von Schlappigkeit der Gefässe, von Schwache nach vorhergegangenen Krankheiten, oder zu starken Antrieb des Bluts nach dem Mastdarm die blinde göldne Ader, Knötgen und Brennen entstehen.

Will man schwitzen: so nehme man warmen Thee mit Milch, lege sich ins Bett, und warte die Wirkung der Natur geduldig ab. Aber der Unsinn, den Kranken mit Betten zu ersticken, hilft nichts, sondern ist höchst gefährlich und schädlich.

Das Schwitzen ist gut, nach allen Verkältungen, zurückgeschlagenen Schweiß und darauf verspürten Schaudern: in allen Gattungen von Katarrhen, Zahnwehen von Flüssen, Halswehen und Gichtern: in den meisten Arten von Kopfschmerzen: wo eine böse Feuchtigkeit im Körper ist, die durch die Haut ihren Ausgang nehmen kann: in dem falschen Seitenstich, und in einigen hitzigen Krankheiten.

Schädlich hingegen ist das Schwitzen, im Anfange aller hitzigen Entzündungsfieber: in Gallen- und Faulfiebern überhaupt: im Friesel, in den Blattern und Ausschlagfiebern, weil die Schweißmittel entweder vor

der

der Zeit, oder allzugewaltsam die Materie gegegen die Haut treiben.

Erfolget auf eingenommene leichte Mittel kein Schweiß, so muß man abwarten bis die Natur geneigt ist, die in dem Blut oder der Haut befindliche feine flüchtige Materie auszuwerfen.

Schwitzet der Kranke zu viel, so muß man den Schweiß der Krankheit oder den unnützen, und den Schweiß des Abfalls oder den kritischen unterscheiden.

Den ersten muß man suchen zu mindern, aber nicht zurück zu treiben. Viele werfen in dem Schweiße die Decke und Betten weg, und suchen durch Lüftung den ermattenden Schweiß zu unterdrücken. Dieß ist sehr gefehlet. Noch mehr fehlen jene, welche äußerliche zurücktreibende Mittel brauchen. Alles, was man thun kann, ist, sich sehr leicht zuzudecken, allenfalls nur ein Leilach, oder Decke aufzulegen, wenn man sich zu Bette leget. Das beste ist, innerliche Mittel brauchen, und die Natur im Zaume halten. Es hält aber oft schwer, dieses zu bewirken. Man enthalte sich ferner von allen hitzigen, säuerlichen, gährenden Geträn-ken und Speisen. Oft hilft eine Abführung. Der kritische Schweiß, welcher lindert, schadet selten, wenn er auch noch so häufig ist. Nur muß man der Natur mit Trin-

ken

ken eines angenehmen leichten und nährenden Getrankes zu Hülfe kommen.

Gelinder und langsam erwirkter Schweiß ist allezeit der unschadlichste: heftiger und durch Hitze erzwungener gefährlich, selten nützlich.

Man decke sich nicht mehr zu, als in gesunden Tagen, um nicht den Schweiß zu übertreiben.

Häufiges Trinken von warmen Thee, giebt dem Körper Feuchtigkeit, verdünnet das Blut, und reitzet die Gefässe der Haut.

In manchen Körpern und Krankheiten ist der Essig das beste schweißtreibende Mittel.

Der gute und kritische Schweiß bricht Morgens aus, fließt unter mäßiger Wärme, von einem auch leicht und gewöhnlich zugedeckten Körper, und verschaffet Linderung.

Leute, die sehr mager und hager sind, müssen mehr auf Ausdünstung als Schweiß bedacht seyn.

Schweiße am Kopf, Hals, Rücken, Brust sind nie gut, aber oft bedenklich.

Der gute kritische Schweiß ist warm, gelind, anhaltend, am ganzen Körper gleich.

Die Pflaster wirken nur in gewissen Hauptkrankheiten und Geschwulsten, und nicht jedes verdienet das große Lob, das man ihm beyleget.

Pfla-

Pflaster, welche kurz nach der Auflegung starke Schmerzen, Spannung und Hitze machen, sind bedenklich.

Wo eine Geschwulst sehr schmerzet oder sehr roth ist, sind Pflaster ebenfalls gefährlich oder unnütz.

Stecket die Materie tief, in oder unter dem Fleisch, so wird das Pflaster dadurch schädlich, weil es die Materie zuweilen zeitigen, aber nicht zum Ausgang bringen kann; zeitige Materie aber wird durch Stocken und den Reitz des Pflasters scharf, frißet die Theile und endlich das Bein an.

Sind die Säfte des Körpers übel beschaffen, so können Pflaster, wenn sie nicht erweichen, und mit Arzneyen nachgeholfen wird, auch nichts nützen.

Am schädlichsten sind die so genannten Heilepflaster, welche Wunden und Geschwüre sogleich heilen. Für Wunden brauchet man keine Pflaster, und die die Geschwüre heilen sind tödtend.

In keiner Krankheit soll man aderlassen, brechen oder laxieren, ohne daß es der Arzt gut geheissen hat. Gewaltsame Mittel können oft mehr schlimmes thun, als die Kunst gutes.

Es ist einfältig, im Fieber die Hitze stillen wollen und deßwegen kühlende Sachen auf den Puls schlagen. Auch der laufet, hat Hitze, darum aber hat er kein Fieber.

Auch

Auch der geschickteste Arzt auf der Welt kann keine hitzige Krankheit, oder die in derselben sich ereignenden Schmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit, auf der Stelle lindern. Man muß Geduld haben.

Wenn die Krankheit lang dauert, so liegt die Schuld nicht allezeit am Arzt. Einige Krankheiten dauern aus ihrer Natur lang, einige, weil sie Anfangs versäumt oder verpfuschet worden, einige, weil die Kranken in der Lebensordnung fehlen.

Für Schmerzen und Schlaflosigkeit giebt kein vernünftiger Arzt lindernde Mittel. Der Schmerz hebt sich, und der Schlaf kömmt von selbst, so bald die Krankheit nachläßt, oder gehoben ist.

Oft wirket eine gute Lebensordnung, sich warm halten, im Bette bleiben, ausdünsten, mehr dann alle Arzney.

Lebensordnung in langwürigen Krankheiten.

Langwürige oder chronische Krankheiten heißt man alle diejenigen, deren Dauer über vierzig Tage sich erstrecket.

So ereignet es sich öfters, daß hitzige Krankheiten in langwürige übergehen. Ferner gehören hieher alle, sowohl innerliche als äußerliche Geschwüre, sie mögen von Ursachen herkommen, die von dem Baue des Körpers

pers abhangen, oder sie mögen von einer chirurgischen Operation entstehen.

Alle diese langwürige Krankheiten, die man auch thätige nennen kann, zeigen eine Kraft der Natur an, die sich durch eine Krisin von einer Materie, die ihr beschwerlich fällt, zu entledigen suchet. Bey einigen stellet sich ein Fieber ein, bey andern nicht.

Nachdem man nun das nothwendige Maaß der Nahrung, nach Erforderniß der Umstände des Fiebers, der Stärke und Dauer der Zufälle bestimmt hat, kann man Hammelfleisch, Hühner oder anderes Geflügel genießen, oder aber wenn ein Fieber vorhanden, wenigstens Brühen vom Fleische alter Thiere. Fische sind ebenfalls eine gesunde Nahrung. Vor allem soll man wohlgegohrnes und leichtes Brod, im Sommer zeitige Früchte, im Winter eingemachte, oder mit Zucker versüßte Früchte essen.

Das Getränk darf nicht zu häufig seyn; es soll entweder aus purem Wasser, oder aus sehr wenig Wein mit vielem Wasser vermischt, bestehen. Uebrigens muß die Nahrung mit der Leibesbewegung, die man zu machen hat, im Verhältniße stehen.

Bey jenen thätigen langwürigen Krankheiten, wo ein von einer fremden Materie erzeugtes Fieber vorhanden ist, muß man sich einer anfeuchtenden Nahrung z. E. Reiß, Gerstenschleim, Milchspeisen, wenn man sie ver-

vertragen kann, bedienen. Beynebens muß man den Wein, geistige Getränke, gewürzhafte Brühen, Wildprät, und alles, was das Geblüt erhitzen kann, sorgfältig meiden.

Langwürige Krankheiten ohne Fieber, z. E. das Podagra, die Gallflüsse, und krätzhafte Ausschläge erfodern gleichfalls eine leicht verdauliche Nahrung. Frische Gartenspeisen ohne Butter zubereitet, Milchspeisen, Gersten, Reis, Habergrütze sind in diesen Umständen sehr dienlich.

In jenen langwürigen Krankheiten aber, welche von einer Schwachheit der Fiebern, und schlechten Beschaffenheit der Säfte entstehen, und gemeiniglich auch leidende genennet werden, worunter besonders die Wassersuchten, Kachexie, skirrhöse Gewächse gerechnet werden, muß man mehr stärkende als nahrunggebende Speisen, worunter auch starke Weine zu gewissen Stunden genommen, gehören, genießen. Indessen muß man aber von dieser Regel nicht abgehen, daß man weniger Nahrung nehme, als die anscheinenden Kräfte fodern, daß man nur leicht verdauliche Speisen genieße, z. E. wohl gegohrnes und ausgebackenes Brod, Fleischsuppen, Fleisch von alten Thieren, und daß man sich vor schweren und schädlichen Speisen hüte.

Vor allem aber muß man sich in diesen Krankheiten eine reine und heite Luft

ver-

verschaffen, viel Bewegung machen, wenn es anders seyn kann, Zerstreuung suchen, und allen Verdruß und Sorge so viel möglich verbannen.

Lebensordnung in hitzigen Krankheiten.

Weil die hitzigen Krankheiten ihren Lauf schnell vollbringen, und sich in kurzer Zeit mit dem Leben oder Tod des Kranken endigen, so kömmt auch auf die dabey zu beobachtende Lebensordnung alles an; der mindeste Fehler kann die Krankheit verlängern, oder so gar den Tod beschleunigen.

Ist das Fieber gar zu heftig, so muß man seiner Gewalt Einhalt thun, dadurch daß man viele wäßrige Getränke nehme, und Klystire sich beybringen lasse, damit die Fiebern schlapper gemacht, und ihre Kräfte gemindert werden. Man muß auch sehr wenig Nahrung zu sich nehmen, sonst theilet man die Kräfte der Natur, die sich mit Verkochung derselben abgeben muß, da sie vielmehr alle Kräfte anwenden sollte, die schädliche Materie auszutreiben.

Man muß den Krankenwärterinnen, oder Quacksalbern nicht folgen, welche in den ersten Tagen einer hitzigen Krankheit eine Menge Fleischbrühen zu trinken geben. Das Fieber, welches in seiner ganzen Stärke ist, wird von seinem Wege durch die Nahrung

abgewendet, seine Wirkungen werden verzögert, ja zuweilen gänzlich unnütz gemacht.

So bald sich das Fieber spüren läßt, muß man alle feste Nahrung sogleich unterlassen, und die ersten Tage nichts als ein wenig Fleischbrühe, und zum Getränk ein gesottenes Gerstenwasser nehmen, welches dem Kranken nicht nur den Durst löschet, sondern auch zugleich eine Nahrung giebt.

Nach Maaß, als die Zufälle der Krankheit nachlassen, kann man alsdann die flüssige Nahrung vermehren, und ein wenig mehr Fleischbrühen geben.

In Brustkatarrhen, Seitenstechen und Entzündungen der Lunge muß man wegen der Nahrung noch größere Sorgfalt anwenden, und eine noch strengere Lebensordnung beobachten. Denn weil in der Lunge der Nahrungssaft ins Geblüt verändert wird, so kann man auch leicht begreifen, daß, wenn dieser Theil krank ist, er vielweniger im Stande ist, die genommene Nahrung zu verkochen. Daher muß man auch aus erstgesagten Ursachen eine äußerst strenge Diät halten.

Bey jenen Krankheiten, welche den Magen und die Eingeweide angreifen, muß man aus den nämlichen Ursachen eine sehr genaue Lebensordnung beobachten. Bey Entzündungen des Unterleibes, bey den im Magen, in der Leber, den Gedärmen, oder andern

zur

zur Verdauung nothwendigen Theilen, empfangenen Wunden, geht die Veränderung der Nahrung gleichfalls sehr schwer von statten. Man darf also die ersten Tage nichts als Brühen von Hüner oder Kalbfleisch und nichts als wäßrige Getränke genießen. Diese Regel ist äußerst wichtig, denn ohne deren Beobachtung kann man unmöglich gesund zu werden hoffen.

Bey Kindern und sehr alten Personen darf die Diät in hitzigen Krankheiten nicht gar so strenge und genau seyn, wie bey Personen vom männlichen Alter. Dieses erstrecket sich auch auf zärtliche und immer kränkliche Leute.

Lebensordnung in der Ruhr.

Die besten Vorbauungsmittel gegen die Ruhr sind folgende:

Man enthalte sich von vielem Fleischessen. Wildprät, Gänse und Aentenfleisch ist verdächtig. Ueberhaupt sollte man kein Fleischgericht genießen, ohne Zitronensaft oder guten Weinessig beyzumischen. Bey dem gebratenen Fleische sollten allezeit gekochte mit Essig und frischem Butter zubereitete Kukumern als ein gedeihliches Gemüße gegessen werden. Etwas Kukumernsalat ohne Rettich mit gutem Oel und Weinessig, Krautsalat mit frischem Butter und Weinessig be-

 reitet,

reitet, ist für hart arbeitende Leute ein gesundes Gerichte. Lächerlich ist es, daß man die Kukumern gemeiniglich auspresset, ehe man einen Salat davon bereitet; eben der Saft der Kukumern ist das beste an der ganzen Speise.

Mit den Fleischbrühen koche man immer viel Endivien, weisse und gelbe Rüben, geschäälte Kukumern, Sauerampfer, Schwarzwurzel und etwas gerollte Gersten, Reis, oder Zwieback. Die Wurzelgemüser, gekochter Endivien, Rothkraut, säuerlicht bereitete Kartoffeln sind für kernhafte Arbeiter die gesündeste. Eingemachte rothe Rüben bessern die scharfe Galle. Mehlspeisen, welche nicht zu fett, und gegohren haben, sind erlaubet. Zeitiges Obst, besonders Zwetschgen und Trauben sind gedeihlich.

Bey einer herrschenden Spatjahrsruhr sollten die Gesunden, meistens statt mit warmen hitzigen Getränken, mit zeitigem Obst und Weißbrod frühstücken. Hart arbeitende Handwerker sollten, wenn es ihre Mittel erlauben, beym Frühstücke etwas Wein mit Wasser trinken.

Gut bereitetes Bier, Rheinwein mit Schwalbacher Wasser ist ein gesundes erlaubtes Getränk. Arme Handwerker und Ackersleute sollten, wenn sie heftigen Durst haben, gekochtes Gerstenwasser, worinn eine Handvoll dürre Sauerkirschen gekocht worden,

den, trinken; statt der Kirschen kann man auch unter eine Maaß Gerstentrank eine Theeschaale voll guten Weinessig mischen.

Frisches Brunnenwasser mit ein wenig Citronensaft und Wein ist ein kostbares Mittel sich gegen die Ruhr zu bewahren. Gute Sauer und Buttermilch von Kühen, welche mit Kleefutter gefüttert werden, ist ganz besonders anzuempfehlen.

Ueberhaupt soll man bey herrschenden, oder auch drohenden Seuchen sogleich mit Mäßigkeit vorzüglich im Essen und Trinken den Anfang der Vorbauungskur machen. Je einfacher die Speisen sind, desto besser sind dieselben. Man hüte sich vor Ueberladung des Magens, vor Unverdaulichkeiten. Man schränke besonders das Nachtessen ein, damit ein ruhiger sanfter Schlaf die Ausdünstung befördern könne.

Eben so sorgfältig seye man, sich nicht zu verkälten; man befolge nie das lächerliche Etiquette der Jahrszeiten in der Kleidung, man richte sich nach dem Maaßstabe der Witterung. Im Spatjahre barfuß im Hemde sich der schon ziemlich kalten Nachtluft aussetzen, oder bey offenen Fenstern schlafen, ist so gut, als sich muthwillig vergiften.

Wenn der Sommer sehr heiß war, so muß man desto früher Winterkleider anlegen, damit die besonders scharf gewordenen Ausdünstungsfeuchtigkeiten nicht unterbleiben,

 und

und auf die Därme zuströmen mögen. Jene, welche stark an den Füßen schwitzen, müssen ganz besonders sorgfältig seyn, diese zwar unangenehme Ausleerung zu unterhalten.

Hat man sich auf dem Lande unmäßig erhitzet, und vielleicht gar den Magen dabey noch überladen, so muß man vor der Rückkehre das Weißzeug wechseln, den Leib mit einem Mantel oder Ueberrock verwahren; einige Schaalen Thee mit ein wenig Citronensaft trinken, und die Schritte im Rückwege verdoppeln, um die Ausdünstung zu unterhalten. Andere Gattungen unnennbarer Ausschweifungen, welche nicht selten die Folgen solcher Belustigungen sind, müssen gänzlich unterbleiben, wenn man nicht Lust hat, dem Arzte und vielleicht gar dem Todengräber zinsbar zu werden.

Man muß sich auch sorgfältig enthalten, unter schattichten Bäumen mit dem Bauche auf dem Rasen liegend auszuruhen, oder gar einzuschlafen; dieser Misbrauch kann Gelegenheit zur Ruhr geben, und tödtliche Folgen nach sich ziehen.

Und da die Unsauberkeit der Strassen sowohl als der einzeln Wohnhäuser, besonders der Schlafzimmer, gar viel zu Krankheiten, besonders in volkreichen Städten, beyträgt; so müssen auch die Schlaf- und Wohnzimmer fleißig durchlüftet, und wenigstens

nigstens zweymal täglich nach Verschiedenheit der trockenen oder feuchten Witterung mit Rauchwerke durchräuchert, oder der Stubenboden mit Essige und Wasser bespritzet werden. Wo viele Personen in einem Zimmer schlafen, ist diese Sorgfalt nothwendiger.

Sollte jemand bey allem diesem Vorbauungsverhalten Bitterkeit im Mund, Eckel vor Fleischspeisen, ungewöhnlichen Durst, ein Drücken und Schwere im Unterleibe, flüchtiges Leibreissen, Poltern im Unterleibe, Unordnung im gewöhnlichen Stuhlgange oder auch abgehende Würmer an sich bemerken, so eile er frühzeitig zu einem vernünftigen Arzte, enthalte sich aber sogleich von allen Fleisch- und Eyerspeisen, von hitzigen Getränken, von allen heftigen Leidenschaften, damit er die schon ankommende Zerrüttung seiner Gesundheit nicht verschlimmere. Vielen Krankheiten könnte man öfters vorbeugen, wenn der Kranke die ersten Anwandlungen seinem Arzte sogleich zu entdecken beflissen wäre.

V. Abhandlung.

Bewährte Heil- und Hausmittel wider verschiedene Krankheiten.

Da viele Personen sich sehr oft in Nothfällen allen Quacksalbern anvertrauen, und die beste Aerzte ohne Grund verabscheuen, auch von den erstern oft ein gefärbtes Wasser, oder Kirschengeist als ein Mittel annehmen, weis nicht wieder, was für Krankheiten, und ungemein häßlich betrogen werden, auch sehr viele Personen allzuweit von Städten, wo Aerzte und Apothecken sind, entfernet wohnen, auch leichtere Anfälle, durch leichte Hausmittel, füglich gehoben werden können, so findet man hier ein sehr kleines aber hinreichendes Verzeichniß von solchen Kräutern und Arzneyen, womit man in den ersten Anfällen sich helfen, oder großen Krankheiten vorkommen könne.

Eine jede Haushaltung sollte sich demnach billig mit folgenden Kräutern, Wurzeln, Blüthen, Beeren, Salzen, Lattwergen, wie auch mit Weinessig, Hönig, Theriak und Magentropfen versehen.

Kräuter.

Huflattig, Krausemünze, Schafgarben, Taubenkropf, Tausendgüldenkraut, Wermuth.

Wurzeln.

Cichoriwurzel Eibischwurzel, Jalappa, Klettenwurzel, Süßholz.

Blüthen.

Chamillen- Hollunder- Schleeblüthen.

Beere.

Wacholderbeere.

Salze.

Friedrichssalz, Salpeter, Weinstein.

Lattwergen.

Hollunder- Wacholderlattwerge.

Gebrauch und Nutzen.

Huflattig.

Der Aufguß dieses Krauts wird mit Nutzen in verschiedenen Brustkrankheiten, und Husten getrunken. Statt des Zuckers mische man Hönig darunter.

Krausemünze.

Mit siedendem Wasser, wie Thee angebrühet, stärket den Magen, vertreibt Krämpfe, lindert Brechen, und zuweilen Magenschmerzen. Sie dienet besonders in weiblichen Nervenbeschwerden.

Schafgarben.

Das Kraut sowohl als die Blüthen sind sehr heilsam in Verschleimung, im Magenkrampfe, in Rückenschmerzen, im Goldnenaderfluße, in Blutflüssen, nach kalten Fiebern.

Man brühet sie entweder mit heissem Wasser an, und trinkt den Aufguß, wie einen Thee, oder man kann auch Wein darüber schütten, und die Kraft ausziehen lassen.

Taubenkropf.

Ein bittres, auflösendes, und blutreinigendes Mittel. Man kochet es mit Wasser oder schüttet Wein darüber und trinkt es kalt.

In Hautkrankheiten, in Verstopfungen der Eingeweide, in oder nach den Fiebern, leistet es eine herrliche Wirkung. Man bereitet in den Apothecken, durch langsames Abkochen, einen Saft daraus, welcher verdickt zu Pillen verwendet wird, und in vielen Umständen dienlich ist.

Tausendgüldenkraut.

Ein bitteres Magenmittel, welches entweder mit Wein oder Brantwein angesetzt wird.

Es dienet aber nur:

1) Wenn man sich den Magen mit Essen oder Trinken verdorben hat.

2) Wo die Galle zu wässericht und unwirksam ist.

3) Wo eine große Schlappheit in den Gedärmen ist.

Daher wird auch dieses Kraut mit Nutzen von bleichsüchtigen, aufgedunsenen, an der Verdauung leidenden, zur Wassersucht geneigten Personen gebrauchet.

Nichtweniger leistet dieses Kraut, auch in den nach einem kalten Fieber sich einstellenden wässerichten Geschwülsten, eine gute Wirkung.

Wermuth.

Ein gleichfalls sehr bitteres, die Galle, die Dauung und Säfte verbesserndes Mittel.

Man nimmt dieses Mittel entweder gerieben in Pulver, oder schüttet Wein darüber, läßt es acht und vierzig Stunden stehen, und trinkt des Tags zwey oder drey Gläsgen.

Cichoriwurzel.

Ist eine bittere seifenartige, auflösende Wurzel, welche im Wasser gekochet wird. Man trinkt das Abgekochte entweder pur oder mit Wein.

Je mehr und stärker sie abgekochet wird, desto wirksamer ist der Trank. Sie ist ein blutreinigendes Mittel.

Eibischwurzel.

Ist ausnehmend schleimigt und wird daher im trocknen Husten, in Schmerzen des Leibes und beym Harnen, in der Heiserkeit mit Nutzen gegeben. Sie muß aber bis zur Hälfte eingekochet werden.

Statt dieser Wurzel brauchen einige Kleyenthee.

Jalappa.

Purgiret leicht und gut. Die ordentliche Gabe ist ein halbes Quentchen bis vierzig Gran. Man behalte solche abgetheilte Gaben wohl verwahret in einem kühlen Orte auf.

Ist sie zu schwach, so nehme man Weinstein dazu, oder nehme fünfzehn Gran Sennesblätter und zwanzig Gran Jalappa auf einmal ein.

Klettenwurzel.

Hat einen seifenartigen blutreinigenden Saft, welcher in verschiedenen Krankhei-

ten

ten die Säfte verdünnet, auflöset und ausführet.

Man kochet eine Handvoll in einer halben Maaß Wasser, bis auf den dritten oder halben Theil ein, und trinkt es den Morgen über nach und nach.

Dieser Trank ist sehr wirksam in Gliederschmerzen, Flüssen, Schärfe des Bluts, Verstopfungen der Gefäße, im Ausschlage.

Süßholz.

Ist vom Geschmacke süß und schleimigt.

Man kochet es leicht ab, oder kauet es im Munde.

Süßholz, feine Gerste, und Rosinen zusammen gemischt und lange übergebrühet, giebt einen guten Brusttrank.

Ist der Husten heftig und trocken, so thue man Eibischwurzel dazu. Zu eben diesem Gebrauche dienet auch der Süßholzsaft, den man in der Apothecke hat.

Chamillenblüthen.

Sind würzhaft, bitter, schmerzlindernd.

Man brühet sie wie die Hollunderblüthe mit siedendem Wasser an, und trinkt davon Schaalenweis in Kolicken von Winden und Verkältung, in Krämpfen, in Mutterumständen, in Magenschmerzen, Neigung zum Brechen.

Aeußerlich gebrauchet man sie in Säckgen und Breyumschlägen; den Aufguß giebt man sehr oft und nützlich in Klystieren.

Hollunderblüthen.

Haben einen angenehmen Geschmack; sind ein leichtes, vortreffliches und wohlfeiles Mittel, den Schweiß zu treiben. Man trocknet sie an der Luft und verwahret sie wohl. So viel man mit vier Fingern halten kann, brühet man mit drey Theetassen voll Wasser an, läßt sie eine Viertelstunde zugedeckt stehen, und seyet das Wasser ab.

Dieser Aufguß dienet in allen Anfällen und Krankheiten von zurückgeschlagenem Schweiße und von Verkältung: als Flüssen, Rothlauf, Katarrhen, Gliederreißen, flüchtigen Schmerzen, Kopfwehe, Fieberfrost.

Auch äußerlich leget man sie in Schmerzen und Geschwülsten von Flüssen, Gicht, Rothlauf mit geröstetem Rockenmehl oder Kleyen auf. Nur hüte man sich, daß sie nicht zu heiß gebrauchet werden, indem sie sonst schaden können.

Kommt die Geschwulst von einer Entzündung, so sind trockene Säckgen schädlich; sie verursachen Verhärtung.

Von dem nämlichen Aufguße mit etwas Hönig und Essig, bereitet man ein Gurgelwasser in Entzündung des Halses.

Schleen-

Schleenblüthen.

Haben eine laxirende Kraft. Man kann dieselben entweder mit siedendem Wasser oder Wein ausziehen.

Sie sind auch gegen die Würmer ein dienliches Mittel. Man trocknet sie in freyer Luft, und bewahret sie auf.

Wacholderblüthen.

Sind bitter, würzhaft, magenstärkend, hitzig, auflösend, urintreibend, und brauchet man sie in verschiedenen Umständen mit Nutzen, entweder die zerstossenen Beere selbst, oder den Aufguß mit Wasser oder Wein.

Im verdorbenen Magen einige Beere früh eingenommen, verbessern die Dauung. Auch dienen sie zum Räuchern.

Friedrichssalz.

Zu drey, vier, auch fünf Loth im genugsamen Wasser aufgelößet, ist ein sehr gutes Laxirmittel, welches eröffnet, und ohne Schmerzen ausleeret. Oft bricht es durch, wo heftigere Arzneyen nicht wirken.

Starke und feste Körper können ein halb Quentgen Jalappa und zwey Loth Salz nehmen.

In kleinen Gaben zu einem, zwey Quentgen in einem Becher voll Wasser zerlassen, hebet es Verstopfungen des Unterleibes, zer-

theilet den Schleim, führet durch den Urin ab, wenn man kaltes Wasser darauf trinkt.

Von einem geschickten Arzt gegeben, thut es, in langsamen Krankheiten, sehr gute Dienste.

Zu einem Lothe ist fast ein Halbmaaß Wasser nöthig.

Wer es vorräthig aufheben will, lasse sich Gaben zu einem Loth geben, damit er sie füglich abtheilen könne.

Salpeter.

Hat eine kühlende und auflösende Kraft, und giebt man ihn in Entzündungen, wie im hitzigen Seitenstiche, in der Lungenentzündung, oder andern hitzigen Krankheiten, mit trockener großer Hitze, schwerem Athem, hartem Puls und speckhäutigem Blut.

Man giebt ihn entweder in Pulver, oder in Wasser aufgelößet. Ein halbes Quart Wasser ist für ein Quentgen Salpeter hinreichend.

Auch in andern Fiebern, wo starke Hitze sich einfindet, ist der Gebrauch des Salpeters zu zehn, zwölf Granen dienlich. Einige mischen es unter das Gerstenwasser zum Trank: einige unter das Gurgelwasser.

Weinstein.

Ein wohlfeiles und unentbehrliches Hausmittel in vielen Krankheiten. Er kühlet, lößet auf,

auf, treibt den Urin, widersteht der Fäulung und Hitze. Man giebt ihn in Pulver zu einem oder zwey Theelöffelgen voll, alle drey oder vier Stunden, oder in Wasser, oder Molken.

Das Weinsteinwasser kühlet, löschet den Durst, dämpfet die Galle, führet durch den Harn, oder machet Oeffnung.

Das nämliche wirken die mit vielem Weinsteine zubereitete Molken.

Sehr nützlich ist desselben Gebrauch in allen Gallen- und Faulfiebern, in Bitterkeit des Mundes, nach einem heftigen Zorn.

Oeftere Gaben des mit Rhabarbara versetzten Weinsteins leisten sehr gute Dienste in Verstopfung des Leibes, gesammelten Unrath, ausgegossener Galle, in der Kolick, in Faulfiebern, in der Ruhr, in Hämorrhoidalumständen.

Um ihn ganz aufzulösen, muß man den Weinstein im Wasser kochen; thut man noch eine zerschnittene Citrone dazu, so wird der Trunk angenehmer. Wohlhabende können ihn mit Zucker lieblicher machen.

Lattwerge von Hollunderbeeren.

Ist säuerlicht, auflösend, schweißtreibend, und wird in verschiedenen Krankheiten, theils unter das Wasser zum Trank, theils mit Krebsaugen und Salz vermischet, theils unter andern Arzneyen verordnet.

Es ist ein gutes und angenehmes Hausmittel, daß jeder sich anschaffen sollte, da gegen die Verkältungen, zurückgeschlagenen Schweiß, Katarrhen nichts besser und sicherer ist, als diese Lattwerge zu einem oder zween Löffel voll den Tag zweymal mit warmen Hollunderthee genommen.

Viele mischen von dieser Lattwerge etwas unter das Wasser, und machen einen angenehmen Getrank daraus, welcher, da er säuerlich ist, den Durst löschet, und zugleich angenehm schmecket.

Statt des Wassers kann man in Brustkrankheiten Gerstenwasser nehmen, und Hönig beysetzen.

Weinessig.

Besitzet ungemeine Heilkräfte und machet in vielen hitzigen Krankheiten das Hauptmittel aus. Er mindert die Hitze, löschet den Durst, wiederstehet der Fäulung, lößet auf, treibet den Schweiß.

Man giebt ihn entweder mit Wasser, oder in Molken, oder in Gerstenwasser zur Annehmlichkeit.

Statt des Trankes vermischet man einen Theil Essig mit drey oder vier Theile Wasser. Annehmlichkeit halber kann man Zucker oder etwas Hönig darunter mischen. Auf diese Art bereitet und verdünnet, dienet er in allen hitzigen Krankheiten, Faul- und

bösartigen Fiebern, im Seitenstich, Lungenentzündung, widersteht der Verderbung der Säfte, verminderet die Fieberhitze, löschet den Durst, und dampfet die Schärfe.

Wohlhabende können sich im Sommer einen Erdbeer- oder Weichselessig ansetzen.

Sehr nützlich ist auch der Essig in Molken.

Er muß gut, rein, und nicht durch Beymischung fremder Sachen scharf seyn. Von gutem Wein wird er stärker und kräftiger, von schlechtem wässericht. Für Ohnmacht ist er zum Anstreichen besser als Melissengeist. Man hält ihn auch vor die Nase.

Hönig.

Ist gleichfalls ein nothwendiges Hausmittel, das in jeder Haushaltung vorräthig seyn sollte. Es hat eine auflösende, eröffnende, schleimzertheilende Kraft, und man kann es, statt des Zuckers, im Thee, oder statt eines süßen Saftes, in den Arzneyen gebrauchen.

Hauptsächlich leistet es sonderbare Hülfe in Brustkatarrhen, im Husten mit oder ohne Fieber, in Verstopfungen, im Seitenstich, in der Lungenentzündung. Man giebt es entweder allein, oder läßet es, welches besser, bey gelinder Wärme schmelzen, und nimmet öfters ein Theelöffelgen voll ein. In hitzigen Krankheiten mischet man

es unter das Gerstenwasser. Wer süß es nicht leiden kann, kann nach Belieben Essig hinzuthun.

Das gemeine Gurgelwasser im Halsweh bereitet man aus Hönig, warmen Wasser und etwas Essig. Essig allein ist zu scharf und schädlich.

Den Hönigessig machet man aus dem in einer gelinden Wärme zerlassenen Hönig und dem zur Annehmlichkeit beygesetzten Essig. Dieses wird in Fiebern und Husten mit großem Nutzen genommen, und vertritt die Stelle eines Brustsaftes.

Theriack.

Man hat den Egrischen und Venetianischen; der erste ist minder hitzig, der letztere für den Magen besser. Sein Gebrauch kömmt zwar sehr ab, doch ist er immer gut, wenn er zu seiner Zeit und von vernünftigen Aerzten gegeben wird.

Bedenklich ist der Theriack, weil er hitzet, reitzet, und den Leib verstopfet, nützlich ist er, weil er den Mägen stärket, reitzet, erhitzet; oft Schmerzen und Krämpfe zertheilet, in gehöriger Maaß und Vorsicht gegeben, auch Schweiß treibt.

Er kann also schaden und nutzen: da er folglich eine zweydeutige Arzney ist, so muß man sehr behutsam seyn, und ihn nicht ohne Rath eines Arztes brauchen.

Für

Für leichte Verkältungen, Verderbung des Magens, in Magenkrämpfen, Katarrhen, ohne Hitze und Fieber ist er dienlich. Man nehme nur eine Bohne groß davon, und trinke Hollunder- oder Chamillenthee darauf.

Spüret man im Magen eine Hitze oder Brennen darauf, so ist es ein Zeichen, daß er schädlich, und muß man sogleich Weinsteinwasser darauf trinken.

Magentropfen.

Man kann sich selbst eine Mageneſſenz bereiten, wenn man über die im Schatten getrocknete Wermuthspitzgen und Blätter abgezogenen Brantwein gießt, und in der Sonne oder im Winter bey gelinder Wärme auf dem Ofen lange stehen läßt.

Man seyhet nachgehends den also schon bitter gewordenen Brantwein durch ein Tuch, und schüttet ihn nochmals über frischen Wermuth oder Tausendgüldenkraut, und läßet ihn von der Kraft dieser Kräuter ganz satt werden.

Diese Mageneſſenz dienet aber nur kalten Mägen, oder solchen, die sich mit Essen oder Trinken verdorben haben; hitzigen und jungen Leuten schadet sie.

Mittel für das Katarrfieber.

Man trinke den Tag dreymal, Früh, Abends und Nachts den Aufguß *) von Hollunderblüthe.

Man

*) Aufgüsse nennet man jene, die wie Thee mit siedendem Wasser abgebrühet werden. Man darf die Blüthe nicht kochen, weil sie theils ihre Kraft verlieren, theils durch das Kochen unangenehm werden, so wie der Thee selbsten. Ueber die Senneblätter kann man das siedende Wasser ohngefähr eine Viertelstunde zugedeckt stehen lassen. Braucher man mehr Zeit zum trinken, so schütte man den Aufguß von den Blättern und Blüthen ab, und bewahre ihn auf.

Vier Finger voll zu drey Theetassen voll Wasser ist hinreichend.

Dekockte, Getränke müssen eine halbe oder ganze Stunde im Wasser gekochet werden. Will man die Abkochung stärker haben, so kann man auch das Wasser noch mehr einsieden lassen. Schleimigte Wurzeln, wie die Eibischwurzel, müssen länger kochen; die Wurzel selbst aber fein zerschnitten werden, damit ihre Kraft durch das Wasser ausgezogen werde.

Bittere Wurzeln, wie wilde Cichorie, Taubenkrof, Pfaffenröhrlein, werden durch langes Kochen gar zu bitter und widerlich. Wer es aber vertragen kann, thut immer besser, eine starke Abkochung zu machen, als eine leichte. Wasser nützet nichts. Man kann allenfalls etwas Hönig dazu thun.

Frische Wurzeln sind kräftiger dann die getrockneten.

Ge-

Man nehme drey oder viermal des Tages ein Theelöffelgen voll Weinstein, esse wenig, meide die Luft und Dünste.

Wer Hollunderlattwerge hat, kann Abends vor Schlafengehen einen Löffel voll nehmen.

Mittel gegen das kalte Fieber.

Man nehme an Fieber-freyen Tagen, Früh, Nachmittag um vier Uhr, und Abends ein Theelöffelgen voll von gleichen Theilen Weinstein und Wermuthsalz.

Im Frost oder noch vor demselben trinke man fleißig Hollunderblüthenthee, esse wenig, meide die kühle Luft und den Zorn.

In Herbstfiebern ist oft ein Brechmittel nothwendig, zuweilen auch in Frühlingsfiebern.

Am Fiebertage brauche man keine Arzney, als warmen Thee, und hüte sich, daß nicht das Fieber einen mit Speise gefüllten Magen antreffe. Man esse also vier Stunden vor dem Fieber nichts.

Geträ nke müssen nüchtern genommen werden. Doch kann man den mit Cichori und Pfaffenröhrlein angesetzten Wein auch bey Tische und Nachmittags trinken.

Der lange und anhaltende Gebrauch nur ist wirksam. Wer nicht länger als drey, vier Tage trinken will, der fange lieber nicht an.

Auch muß man alle Tage wenigstens ein halb Maaß ausleeren. Wenig hilft nichts.

Vergeht das Fieber nach dem siebenten oder achten Anfalle nicht, so frage man einen Arzt um Rath. Oft ist es nothwendig, daß das Fieber lange dauere.

Mittel gegen den Durchfall.

Man nehme ein halbes Quentchen Rhabarbara, esse wenig, besonders nichts fettes. Läßt er nicht nach, so nehme man den dritten Tag den dritten Theil von einem Quentchen geröstete Rhabarbara und esse den Tag nur einmal. Meide kühle Luft.

Mittel gegen die Ruhr.

Man nehme Morgens von gerösteter Rhabarbara ein halbes Quentchen, trinke fleißig Molken und zuweilen Thee, esse nichts als Gersten- oder Haberschleim meide Verkältung und kaltes Trinken.

Ist der Zwang sehr heftig, so nehme man ein Klystier von Gerstenschleim mit Leinöl.

Läßt der Durchfall nicht nach, so nehme man den folgenden Tage zwey oder dreymal des Tages ein Theelöffelgen voll von einer gleichen Mischung aus gerösteter Rhabarbara uud Weinstein.

Ist der Mund bitter, die Zunge beladen und man spüret einen Eckel vor dem Essen, so nehme man alsobald Brechwasser, welches mehrentheils geschehen muß.

Steigt

Steigt die Krankheit, vermehret sich das Fieber, und ist die Ruhr allgemein heftig und bedenklich, so ist es sicherer zum Arzt zu gehen, wiewohl auch dieser anfangs selten was bessers geben kann. Denn eine heftige Ruhr läßt vor sieben oder vierzehn Tagen nicht nach. Wer gleich anfangs brauchet, hebet sie oft geschwind.

Man gehe ja nicht außer dem Zimmer, sondern halte sich einen Nachtstuhl, oder was ähnliches.

Geduld ist in dieser Krankheit, wie im Fieber nothwendig. Die Schmerzen und der Durchfall hören nicht eher auf, als bis die Materie ausgeleeret ist. Diese Krankheit ist sich nicht allezeit gleich.

Mittel gegen die Flüsse.

Man trinke öfters von dem Aufguße der Hollunderblüthen, brauche Fußbäder, lege auf den schmerzenden Theil warme trockene Säckgen von gerösteten Kleven oder Rockenmehl und dünste frühe im Bette.

Dabey ist nothwendig sich vor kühler Luft zu hüten, und wenn es kalt ist, im Zimmer zu bleiben.

Ist Hitze dabey, so nehme man von gestossenem Salpeter zweymal eine Messerspitze voll in einer Gabe Hollunderlattwerge ein.

Manchmal ist das Räuchern dienlich, manchmal verlanget das Uebel auch stärkere

Mittel, welche ein Arzt verordnen muß, besonders wenn man zuvor ungesund gewesen, oder wenn man die Krankheit zu weit hat einreißen lassen.

Mittel gegen das Gliederreißen.

Wenn die Krankheit noch frisch ist, so brauche man obengemeldete Mittel, warme trockene öfters erneuerte Säckgen, Abends ein Pulver von fünfzehn Gran Salpeter und Krebsaugen nebst Hollunderthee. Man meide den Wein, esse nur Gemüß, gekochtes Obst, wenn zugleich ein Fieber dabey ist. Bleibe des Morgens zwey Stunden länger im Bette und dünste.

Ist es eine wahre Gicht, so koche man eine gute Handvoll Klettenwurzel in einer Maaß Wasser auf die Hälfte ein, thue etwas Hollunderlattwerge darunter und trinke fleißig davon. Den Theil, wo die Krankheit sitzet, reibe man fleißig mit warmen Flanell oder wärme ihn mit Säckgen, oder wollenen Lappen.

Man nehme dann Frühe und Abends ein Theelöffelgen voll von Weinstein, Krebsaugen und Salmiack zu gleichen Theilen. Hüte sich für Wein, Gesalzenem, Sauerkraut und aller Verkältung.

Aderlassen ist schädlich, Laxiren unnütz. Die Krankheit muß hauptsächlich durch Ausdünstung, Schweiß und trüben dickem Harn

sich

sich brechen. Wer kalte und feuchte Luft nicht meidet, kann nicht gesund werden. Die mehresten halten sich nicht. In festsitzenden Gichtschmerzen sind Schrepfköpfe oft wirksam gewesen.

Das Reiben mit warmen Flanell muß eine Zeitlang und mit Andrücken und Herabstreichen fortgesetzet und wiederholet werden.

Es giebt eine andere Art von hitziger Gicht, welche mit einem starken Fieber, geschwindem Puls und Durst begleitet ist, Aderlässe fodert, und wie eine hitzige Krankheit behandelt werden muß. Von dieser werden Starke und Vollblütige nach einer starken Verkältung befallen.

Falsch ist es, daß die Gicht von Zorn oder der Galle entstehe: Zornige werden aber eher davon befallen.

Da diese Krankheit langwierige Kopfschmerzen, Zahnwehe, steifen Hals und Schiadick hervorbringet, so hat man sich um so mehr um geschwinde Herstellung zu bemühen, und für der Luft, als der Ursache der Rückfälle, zu hüten. Es geschieht sehr oft, daß die Gichtpatienten im Bette alle Veränderungen des Wetters vorhersagen können: man schliesse nun auf die besondere Wirksamkeit der Luft auf die mit der Gicht behafteten Körper.

Mittel für Hitze und Fieber.

Man scheide warme Milch mit Essig, oder Weinstein, seyhe das Geronnene durch ein Tuch, werfe den Katz weg, und trinke das Durchgeseyhte

Man mische einen Theil guten Weinessig mit vier oder fünf Theile Wasser, hiezu thue man ein, zwey oder drey Loth Hönig.

Man koche eine Handvoll rauhe Gerste in einer Maaß Wasser bis sie aufspringet, denn seyhe man die Abkochung durch ein Tuch.

Zu diesen kann man in Brustkrankheiten Hönig und etwas Essig thun.

Will man es säuerlich haben, oder den Leib öffnen, so thut man Weinstein darunter, oder auch Salpeter: allenfalls zu einer Maaß ein halb Loth Weinstein oder ein Quentchen Salpeter.

Man nehme von guten Aepfelschnitzen, Zwetschgen und getrockneten Weichseln von jedem vier Finger voll, und koche sie in einer Maaß Wasser. Annehmlichkeit halber kann man Hagenbutten, oder Citronenschalen dazu thun.

Mittel zum Niederschlagen.

Man nehme Salpeter zwey Quentchen, vitriolisirten Weinstein ein Quentchen, gemachten

machten Zinnober ein halbes Quentchen. Reibe und mische es in einem Mörser zusammen.

Von diesem nehme der Kranke ein Theelöffelchen voll Früh und Abends mit warmen Thee.

Dieses Pulver dient zugleich zum Schweißtreiben, schlägt nieder, mindert die Wallung des Geblüts, eröffnet die Gefässe, und hebt die leichtern Krämpfe.

Man kann es als ein gutes Hausmittel empfehlen in heftigen Wallungen, gäh aufsteigenden Hitzen, nach heftigem Zorn, Aerger, Erhitzung, Katarrfiebern im Kopfweh und Flüssen, mit Hitze und Fieber.

Mittel gegen die Säure.

Man nehme von gebrannten Austerschaalen zwey Quentchen, weisser Magnesie ein Quentchen. Mische es und mache es zu Pulver.

Dieses Pulver tilget die Säure, das Aufstoßen, und den Durchbruch von den im Magen oder Därmen sauer gewordenen Speisen und Trank. Besonders kann man es für Kinder empfehlen, die von geronnener Milch, und dem die Saure leicht annehmenden Brey, Schmerzen, Grimmen, käsigten oder grünen Stuhlgang haben. Wirksamer wird es, wenn man diesen von florentinischer Violenwurzel, oder Mechoakanna,

oder

oder Rhabarbara ein halbes oder ganzes Quentchen beymischet, und davon jede vierte Stunde eine Messerspitze voll mit Wasser oder Gerstenkaffee eingiebt.

Man muß aber zugleich den schädlichen Brey weglassen und wenig Milch geben; zur Nahrung dienet dann nichts besser als eine aus Zwieback und dünner nicht fetter, schon abgerammter Kühmilch bereitete dicke Suppe.

Mittel zum Auflösen.

Man nehme tacheniamisches Wermuthsalz ein Quentchen, Citronensaft drey Loth, Krausemünzewasser zwölf Loth, Honig oder mit Citronen abgeriebenen Zucker zwey Loth. Mische es untereinander.

Diese Mixtur alle Stunde zu einem Löffel voll genommen, löset auf und dienet für den Magen.

Laxirmittel.

Man nehme Jalappawurzel ein halbes Quentchen; greifet sie nicht an, so nehme man zwey Theelöffel voll Weinstein darauf.

Man nehme Sedlitzer oder Fridrichssalz drey bis vier Loth in einer halben Maaß Wasser aufgelöset.

Man nehme ein halb Loth Senneblätter, brühe sie mit kochendem Zwetschgenwasser

ser über, lasse sie eine Zeitlang stehen, dann trinke davon schaalenweis.

Wer hart anzugreifen ist, nehme folgendes: Jalappawurzel vierzig Gran, Sedlizer Salz dreyßig Gran, löse sie mit Wasser auf, mische ein wenig Hönig darunter, und trinke es auf einmal aus.

In Fiebern und hitzigen Krankheiten nehme man von Rhabarbara und Weinstein gleiche Theile, und gebrauche es Theelöffelgenweis nach Maaßgabe der Krankheit und der Verstopfung.

Für Kinder ist das beste Laxier das Mannasäftgen oder der Mannabrey, nach und nach gegeben.

Ist das Laxieren nothwendig, und es erfolget auf das gegebene Purgiermittel, wie man oft bey Hartleibigen erfahren kann, keine Wirkung, so muß man mit dem Laxiren inne halten und nicht ein neues oder schärferes nachgeben. Das beste ist, man giebt dann alle Stunden ein gutes Theelöffelgen voll Weinstein mit etwas Bittersalz: oder, wo geschwinde Hülfe nothwendig, und selbst das Bittersalz den Reitz vermehren kann, gebe man ein leicht reitzendes Klystier.

Trocknen, magern schwarzgallichten sind alle scharfe Purganzen schädlich.

Brechmittel.

Die sichersten sind die Brechwurzel und der Brechweinstein. Von ersterer nehme man acht Gran und einen aufgehäuften Theelöffel Weinstein, mische es.

Man nehme drey oder vier Gran Brechweinstein, löse ihn in 16 Loth oder 8 Unzen Wasser auf, und trinke davon alle Viertelstunde ein Bechergläßgen voll, bis er ein oder zweymal angegriffen hat. Dann lasse man ihnn stehen, und trinke von laulichten Wasser einigemal eine Theetasse voll, bis blosses Wasser wieder gebrochen wird.

Auf das genommene Brechmittel darf kein Thee oder Flüßiges getrunken werden, indem es sonst nicht wirket.

Das Brechwasser ist besser und sicherer, als das Pulver, weil es alsdann von einem abhänget, ob er wenig oder viel brechen will.

Es giebt Leute, die sich hart brechen. Bey solchen ist Vorsicht nöthig. Schwachen und an der Brust leidenden ist Brechen schädlich, wenigstens bedenklich.

In Fällen, wo man zugleich den Leib ausleeren will, ist folgendes dienlich: Man nehme Brechweinstein drey Gran, Parisersalz ein bis anderthalb Quentlein: löse dieß in sechszehn oder zwanzig Loth Wasser auf, und nimm alle halbe Stunden ein Löffel voll, bis es vier oder fünfmal gewirket hat.

Sollte

Sollte auf die ersten drey oder vier Löffel voll schon ein Brechen erfolgen, oder nur ein leerer Eckel, so kann man auch etwas geschwinder nehmen.

Mittel gegen die triefende Augen.

Nimm Weinrautensaft, mische etwas Hönig und Eßig darunter, drücke ihn durch ein Tuch, und bestreich die Augen damit.

Mittel gegen rothe und trübe Augen.

Nimm das Weisse von zwey hartgesottenen Eyern, hacke und quetsche es klein auf einem Deller, mische ein wenig Agistein darunter, winde es durch ein Tuch, und lege es in die Ecke der Augen.

Mittel gegen rinnende rothe Augen.

Nimm Poleykraut, hacke und knete es in einem Sauerteige, und schlage ihn in zwey Tüchlein auf den Nacken über.

Mittel die Augen klar und scharf zu erhalten.

Lege ein Grieskörnlein groß Wachtelschmalz dann und wann in die Ecke der Augen.

Mittel gegen die Entzündung des Halses.

Nimm Wacholderbeer, zerquetsche sie, siede sie alsdann in Milchraam, und schlage sie oft warm über.

Mittel gegen ausgetrettene und verkältete Gedärme.

Mache Milch sammt Lein- oder Baumöl zu gleichen Theilen warm, weiche Garn darein, und schlag einen Strang nach dem andern wieder erwärmet über; schieb sodann die erwärmten Gedärme wieder hinein.

Mittel gegen ein Brustgeschwür.

Siede Roggenkleyen in Baumöl, schlage es Frühe und Abends sehr warm über, in neun Tagen bricht es von selbst auf.

Mittel gegen frische erfrorne Glieder.

Stelle die erfrorne Füße in einen Zuber voll Schnee, oder in recht eiskaltes Wasser eine halbe Stunde lang.

Mittel gegen das Einschlafen der Glieder.

Nimm ein Loth Hirschunschlitt, vier Loth Mayenbutter, ein Loth gestossene Alantwurzel, mache eine Salbe daraus, und schmiere die Glieder damit ein.

Mittel gegen verrenkte Glieder.

Siede zwo Hände voll Leinsamen in Milch, bis der Samen aufkeimet, alsdann mische eine Handvoll Kornkleyen bey und etwas Essig, laß es einen Sud thun, hernach streich es glatt auf einen ungelederten Hasenbalg, schlag ihn, so warm er zu leiden, über, und wiederhole es zum öftern.

Mittel gegen Löcher im Halse.

Nimm eine Hand voll Erdbeerkraut, siede es bis auf den dritten Theil ein, mische ein wenig Hönig darunter, und gurgle dich öfters damit.

Mittel gegen Kopfschmerzen mit großer Hitze.

Nimm eine Hand voll gequetschte Wachholderbeere, eben so viel Sauerteig, Salz und Senftmehl, mache es mit einem guten Weinessig an, schlage es in ein Tuch, binde es über die Fußsohlen über, und wenn es trocken, feuchte es abermal mit Essig an, und schlage es wieder über.

Mittel gegen den Husten und Brustschmerzen.

Nimm ein Stück frischen Butter das Gelbe von einem Ey, einen Löffel voll Hönig, zwey Löffel voll Hollunderlattwerge, einen Löffelvoll gestossenes Süßholzpulver, ein wenig Kanarizucker oder Gersten chleim, mische alles wohl untereinander, und nimm in der Frühe und Abends zwey Messerspitzen voll.

Mittel gegen das Grimmen, Kolick.

Nimm eine Eichel, stosse sie zu Pulver, nimm sogleich die Hälfte im Wasser oder Wein ein, und nach Verfluß einer halben Stunde die zweyte Hälfte.

Mittel gegen den Kropf.

Stoß Hauswurz und Safran zu gleichen Theilen, mische Schafunschlitt und etwas Salz darunter, und binde es auf den Kropf.

Mittel gegen die Lungensucht.

Nimm zween Löffel voll Althäawurzel, rothe Hundszungen und Schwarzwurzel, eine Hand voll Sinau- Sanickel- Bachapfel- Brunnengreß- Maaßliebelein- Mausöhrlein- und Frauenhaarkraut, schneide alles fein, röste es eine Stunde lang mit einem Pfund frischen Butter, schlage es durch ein Tuch, mische ein Viertelpfund Gerstenschleim darunter, und nimm von dieser Lattwerge alle zwey Stunden eine kleine Messerspitze voll mit einer Brühe.

Mittel gegen heftig geschwollene Mandeln.

Röste ein Schwalbennest, wie es ist, zerstossen in Schmalz, binde es leidentlich warm um den Hals; das erkaltete wärme abermal und schlage es Tag und Nacht über.

Mittel gegen die Mundfäule.

Siede gebrannten und zu Pulver gestossenen Alaun in Hönig, und schmiere den Mund damit; es hilft, wenn auch schon Löcher in dem Munde oder Backen sind.

Mit-

Mittel gegen den Mangel der Geburtswehen.

Gieb vom gestossenen Scharlachkraut den ausgepreßten Saft zu zwey, drey Löffel voll ein; oder man siede das Scharlachkraut mit Ringelblumen in einem Säckgen eingenähet, in Wein, und lege es auf den Bauch über.

Mittel gegen die während der Geburt verlezte Urinblase.

Nimm zwo Hände voll Pappelnwurzeln und Pappelkraut, siede sie in einer halben Maaß fetten Hühnerbrühe, bis sie weich werden, mische hernach drey frische Eyerdotter, zween Löffel voll weisses Lilienöl und eben so viel Sinaukrautöl, und Salz, so viel du mit drey Fingern fassen kannst, darunter, und bring es allezeit über den andern Tag lauwarm wie ein Klystier bey.

Mittel gegen das Ohrenwehe, Uebelhören.

Distillire einen Vierling Haselwurzelkraut sammt einem Pfund Baumöl zwo bis drey Wochen lang an der Sonne, und laß davon Frühe und Abends einige Tropfen ins Ohr fallen.

Der Saft aus wohl gesottenen Bohnen nach abgeschütteter Brühe ausgepresset, und zu etlichen Tropfen ins Ohr gethan, leistet die nämliche Wirkung.

Mittel gegen das Rücken- oder Kreuzwehe.

Mache aus neuem Wachs, altem Schmeer, Hirschunschlitt, und neuem Pech eine Salbe, und laß dir damit beym warmen Ofen den Rücken einschmieren.

Mittel gegen alle Wunden.

Nimm gleiche Theile neuen Most und Baumöl, mache in einem irdenen wohl zugedeckten Geschirr, auf einem starken Kohlfeuer eine Salbe daraus, und verwahre sie zum benöthigten Gebrauche.

Mittel gegen den Schwindel.

Gieß über in eine irdene Schüssel gethanene Mayenblumen so viel Wein, daß sie damit völlig bedecket werden, nach vier und zwanzig Stunden brenn ihn, und nimm davon zuweilen zween Löffel voll ein.

Mittel gegen das Seitenstechen.

Lege ungewaschenes Garn in Seifenwasser, koche es beym Feuer, und schlag davon einen Strang nach dem andern, warm auf die schmerzhafte Seite über.

Mittel gegen den Stein.

Nimm dürres gepulvertes Erdbeerkraut, in einem frisch gesottenen Ey ein.

Denngras und Zinnkraut, jedes allein gebrennet, hernach Frühe und Abends zween Löffel voll in Schellkrautwasser genommen, ist ebenfalls ein herrliches Mittel.

Mittel gegen den nicht abgehenden Urin.

Stoß wilde Schweinszähne zu Pulver, nimm davon einer Muscatnuß groß im Wein oder Wasser ein, und trink einen Thee von Quentel, Petersilkraut und Huflattig darauf.

Mittel gegen den nicht halten konnenden Urin.

Brenne Geißblasen in einer Pfanne zu Pulver, und trinke es oft mit Wasser: oder pulvere einen Hechtkopf, und nimm ihn auf zweymal alle Morgen ein.

Mittel gegen die Würmer.

Nimm Wurmkrautsamen, oder gestossenes Korianderpulver in einem Löffel voll Milch oder Hönig ein.

Oder man nehme drey bis vier Tage hintereinander nüchtern Knoblauchsaft in warmer Kühmilch ein.

Mittel gegen den Wurm am Finger.

Nimm Baumöl, mache es in einem irdenen Geschirre über Kohlen heiß, und halt den Finger oder Daumen, so heiß du es immer leiden kannst, darein.

Mittel gegen die Verstopfung.

Bind eine mit frischem Mauskoth und Butter gefüllte Nußschaale auf den Nabel

Nimm frische Chamillenblüthen, nähe sie in Säckgen, siede sie nachgehends in Milch, und lege sie, so warm du es leiden kannst, auf den Bauch.

Mittel gegen die Windsucht.

Genieß gekochtes Obst und Wurzeln. Iß auch nicht mehr als der Magen verdauet. Sitz wenig, und mache oft Bewegung, arbeite, reite, so hast du keine Arzney nöthig. Windkugeln, und alle Arzneyen nutzen wenig.

Mittel gegen das Jucken frischer Wunden.

Mische ein wenig Salz unter Baumöl, und streich etwas davon mittelst einem Federlein auf die Wunde.

Mittel gegen die Zahnschmerzen.

Nimm einen halben Löffel voll gemeines Schiespulver, laß es in einem Löffel voll guten Weinessig ein wenig weichen, tunke ein Flecklein darein, und lege es öfters über die schmerzende Zähne.

Mittel gegen das zustoßende Brechen.

Nimm Wermuthsalz in Citronensaft, oder Weinessig ein.

Mittel gegen das Podagra.

Mache dir zur Zeit, wo es sich anmeldet, oder wenn du davon die ersten Fühlungen hast, eine heftige Bewegung auf einem sandigten Boden, um in einen starken Schweiß zu gerathen, damit sich die dicken Säfte zertheilen, und durch die Schweißlöcher abgehen können, ohne einen Aufenthalt zu finden.

Mittel gegen gelähmte Glieder.

Thue viele Regenwürmer ein paar Stunden in ein sauberes Geschirr, daß sie sich vom Kothe reinigen, verschließe sie hernach in ein mit Blasen wohl verbundenes Glas, stecke es alsdann in einen Brodteig, damit es über und über davon bedeckt werde, und schicke ihn zum backen; wenn das übrige Brod aus dem Backofen kömmt, so laß dieses Glas mit dem Brod allein im Backofen bis er ganz kalt geworden, alsdann nimm das Glas und Brod aus dem Ofen, stelle es drey Wochen an die Sonne, nachgehends gebrauche es die gelähmten Glieder damit zu schmieren.

Von der Zeit, Gabe und Weise, die Arzney zu nehmen.

Die mehresten Arzneyen müssen Frühe und nüchtern genommen werden, wenn der

Magen leer ist; oder Nachmittags um vier, fünf Uhr, wenn die Dauung vorbey ist; zuweilen auch vor dem Schlafengehen. In dringenden Fällen giebt es keine gewisse Stunde.

Wenn demnach eine Arzney den Tag dreymal genommen werden soll, so versteht sichs, daß der Kranke entweder zweymal Frühe und einmal Abends, oder einmal Früh, einmal Nachmittags und einmal Abends vor dem Schlafengehen davon nehme.

Die Gabe ist bey Mixturen ein Eßlöffel oder Theeschaale voll. Gemeiniglich nimmt man von einer Mixtur alle Stunde oder zwo Stunden bis zum Essen. Nach dem Tisch setzet man aus, bis die Dauung geendiget ist. Wo aber Gefahr ist, nimmt man ohne auszusetzen, alle Stunde oder halbe Stunde einen Löffel voll.

Pulver werden verschiedentlich verordnet, mehrentheils zu Theelöffelgen oder Messerspitzen; zwo von diesen machen ungefähr ein Theelöffelgen voll aus.

Salze löset man in Wasser auf; man nehme hie von lieber mehr dann weniger. Ein Quentchen fodert ein Glas voll Wasser.

Von heftig wirkenden oder unsichern Arzneyen ist es besser, daß man die Gabe in der Apothecke abtheilen lasse, wie z. E. bey dem Kermes, Jalappenharz, Brechweinstein, Mohnsaft.

Da-

Damit die Wirkung der Arzney nicht gehindert oder vereitelt werde, so ist es auch nothwendig, daß der Kranke solche Speisen und Trank nehme, die der Arzney nicht entgegen wirken, oder das wieder verderben, was diese gut machet.

Wer Purganzen nimmt, muß nicht im Bette liegen bleiben, oder den ganzen Tag im Sessel sitzen, sondern sich Bewegung machen, auf- und abgehen, und den Leib warm halten. Fette Speisen und Gewürze hindern ihre Wirkung.

Wer für Verstopfung der Eingeweide brauchet, muß jene Speisen meiden, welche dieselbe unterhalten oder vermehren, als Mehlspeisen, Erdäpfel, Brantwein, saures halbzeitiges Obst, Hülsenfrüchte u. s. w. Nebstdem nicht viel sitzen, sondern, wenn die Witterung rauh ist, im Zimmer, wenn es schön ist, auf dem freyen Felde Bewegung machen; wenn die Kräfte es erlauben, eine Handarbeit vornehmen, oder statt dessen sich den Leib und die Füsse den Tag drey- oder vielmal mit Flanell reiben lassen, dabey sich Abbruch thun, und das Gemüth, so viel als möglich, in der Ruhe erhalten.

Von der Art und Weise, besondere Arzneyen zu nehmen.

Pulver werden in einem Löffel voll Wasser angerührt, und gleichsam flüßig gemacht.

Um

Um den üblen Geschmack zu vertreiben, kann man etwas geröstetes Brod, oder ein Scheibgen von einer Citrone darauf nehmen.

Füglicher und besser nimmt man sie in Oblate, die im Wasser leicht erweichet, auf die Hand geleget wird. Hierauf leget man das Pulver (und so auch die bittere Pillen) schlägt die Enden darüber zusammen und machet ein Päckgen daraus.

Tropfen sind meistens hitzig oder scharf, oder wirken stark auf die Nerven. Sie müssen mit Vorsicht genommen und langsam in einem Löffel oder Theeschaale voll Wasser eingetröpfelt werden.

Gemeiniglich nimmt man sie frühe, oder wie die Magentropfen eine Stunde vor dem Essen. Je kleiner die von dem Arzte verschriebene Anzahl der Tropfen ist, desto mehr Genauigkeit und größere Beymischung von Wasser hat man nöthig.

Hitzige Tropfen bekommen nicht allen, erregen in dem Blute Wallung, und reitzen die Nerven. Es ist demnach einfältig, sie stärker nehmen wollen, als sie vorgeschrieben worden.

Wer den Brantwein nicht leiden kann, oder Brennen darauf verspüret, muß desto mehr Wasser nehmen, um sie zu verdünnen.

Pillen sind nicht allezeit zum Laxiren eingerichtet. Es giebt auflösende, magenstärkende, beruhigende und Nervenpillen.

Sie

Sie bestehen aus Harzen, aus gekochten bittern oder übelriechenden und scharfen Kräutersäften, aus heftig wirkenden, oft hitzigen Arzneymitteln.

Man nimmt sie entweder mit Wasser, mit Wein oder Brühe.

Den sehr widrigen Geschmack zu verbergen, kann man sie entweder mit Oblate umwickeln, oder auch in einen gekochten oder gebratenen Apfel so einmachen, daß man sie gar nicht schmecket.

Einige pflegen sie in gedörrten Zwetschgen, oder Weichseln zu nehmen, aber auf diese Art genommen, wirken sie selten, indem sie mit dem Unrathe also eingewickelt wieder fortgehen. Will man die Pillen in Zwetschgen nehmen, so müssen sie zuvor leicht abgekocht seyn, damit sie im Magen aufgelößt und die Pillen von ihrer Hülle, worinn sie versteckt sind, befreyet werden.

Auf die Harzpillen was nachzutrinken, ist sehr dienlich, z. E. einen Aufguß von Kräutern, Hönigwasser, Kaiserthee.

Statt des theuren ausländischen Thee, kann man den sehr angenehmen Aufguß von Ehrenpreis oder auch Hollunderblüthen nehmen.

Man nimmt den Thee, entweder den Magen auszuspülen, oder um anzufeuchten: die Ausdünstung zu befördern, zuweilen auch

um

um den Körper im Fieber oder Winterfrost zu erwärmen.

Der Thee darf nicht gekochet, sondern muß nur mit siedendem Wasser übergebrühet werden. Das Kochen machet ihn herb, unangenehm, widrig und schädlich.

So ungesund aber das viele warme Theetrinken dem gesunden Körper ist, so nützlich ist es, wenn man in Krankheiten, wo die Ausdünstung befördert werden muß, oder das durch Ansteckung empfangene Gift sogleich soll ausgetrieben werden, alle zwo oder drey Stunden ein paar Schaalen warmen Thee nimmt.

Diejenige irren sich also sehr, die da glauben hinreichend zu seyn, wenn sie einmal des Tags zwo Schaalen voll trinken. Hat man gleich keinen Durst, so muß man sich Gewalt anthun.

Ueberschläge von warmen, nassen, feuchten Tüchern, oder gekochtem Brey aus Semmel, Wasser, Milch, Kräutern, verlangen viele Vorsicht und Genauigkeit, damit sie nicht mehr schaden als nützen.

Die Vorsicht und Genauigkeit aber besteht darinn:

1) Daß sie nie zu heiß, sondern etwas mehr als Milchwarm auf den kranken Theil geleget werden.

2) Daß sie sogleich erneuert und wieder abgenommen werden, wenn sie kalt zu werden anfangen.

3) Daß

3) Daß man so viel als möglich sich hüte, die Ueberschläge so naß zu machen, daß das Bettuch, das Hemd oder Ueberzug durchaus feucht werde.

4) Ist es sehr nützlich nach Abnehmung oder Aussetzung ein warmes trockenes vierfach zusammen gelegtes Tuch oder Serviette überzulegen, damit daß durch das beständige Ueberschlagen nothwendig feucht gewordene Hemd nicht durch feuchte Kälte schade.

Man sieht also hieraus, daß zum Gebrauch dieses vortrefflichen Mittels viel Fleiß, Genauigkeit, Wartung und Verstand erfodert werde.

Da die Hände mehr Hitze vertragen können, als andere Theile des Körpers, so ergiebt sich von selbst, daß durch das Gefühl der Hände, der zu große Grad der Wärme nicht bestimmet werden kann.

Fußbäder sind in vielen Krankheiten von großem Nutzen, und brauchet man sie eben so, wie die Ueberschläge, mehr dann milchwarm.

Nach den Umständen und Kräften des Kranken ist die Zeit des Gebrauchs eine halbe oder ganze Stunde. Je tiefer die Füße im Wasser stehen, desto wirksamer ist es.

Da aber das Wasser nach und nach seine Wärme verlieret, und die Kälte leicht schaden könnte, so muß man einen großen Hafen voll heis-

heissen Wassers bereit haben um nachzuschütten und das kalte wieder erwärmen zu können.

Zu warm genommen verursachen sie Wallung, Aengstigkeit und verhindern den Schlaf. Es giebt sehr reitzbare Körper, die auch nicht einmal laue vertragen können.

Blosses Wasser, oder Wasser mit vieler Asche ist das beste. Einige thun Salz, Kleyen, Haber hinein, aber ohne grossen Nutzen. In gewissen Krankheiten ist es doch dienlich, Kamillen, Salbey, Poley im Wasser abzukochen.

Das Ameisenbad ist sehr hitzig und nur in gewissen Krankheiten nützlich.

Nach dem Bade muß man so gleich ins Bette gehen, aber es muß warm oder gewärmt seyn, indem durch das Bad die Haut gegen die Kälte sehr empfindlich gemachet wird.

Sauerwasser sind, wie im Geschmacke, also auch ihrer Natur und Wirkung nach sehr verschieden. Es giebt Personen, die so unwissend sind, daß sie glauben, Sauerwasser seyn wie im Namen, also auch in der Wirkung, gleich.

Man kann die Sauerwasser oder besser und richtiger zu sagen, die Mineralwasser in vier Klassen theilen.

Einige laxiren wie die Bitterwässer, wohin das Sedlitzer, das Egrische gehören.

Einige führen Stahl bey sich, stärken haben einen feinen etwas säuerlichten Geschmack, wie das Pyrmonter, Schwalbacher. Man kann sie Stahlwasser benennen.

Eini-

Einige sind leicht, flüchtig, salzigt, treiben den Harn, reitzen den Magen, wie das Seizerwasser.

Die vierte Klasse schließt endlich die große Menge vermischter, salzigter, unangenehmer Wasser ein, welche nie aus Wohllust, sondern nur in Krankheiten getrunken werden.

Stahlwasser müssen frisch, geistig seyn, und nüchtern getrunken werden.

Irrig glauben viele, daß sie der Brust schaden. Blutspeyern und Lungensüchtigen aber sind sie freylich schädlich; und diesen wird sie auch kein vernünftiger Arzt anrathen.

Wer von diesem Nutzen haben will, muß nicht zwey oder drey Trinkgläßgen voll nehmen, sondern Schoppenweise trinken, dabey in der freyen Luft, Bewegung machen, und fette, harte, ungesunde Speisen meiden.

Lächerlich ist es, wenn Personen, um Sauerwasser Kurweise zu trinken, solches unter den Wein mischen, und von einem also veränderten, ausbrausenden Getränke sich große Wirkung versprechen. Für den Durst läßt sich freylich ein mit Mineralwasser vermischter Wein ganz gut trinken; aber das wenige und von dem Wein gleichsam umgekehrte Wasser kann nicht viel helfen.

Eben so fehlen auch jene, die entweder pur Sauerwasser oder mit Wein gemischt während der Mahlzeit trinken. Denn das Mineralwasser, und wenn es auch das leichte, so sehr

beliebte, und so wenigen nützliche Selser wäre, reitzet allezeit widernatürlich und bringet das Blut in Wallung. Wie kann es also ein gesunder Trank seyn, da es die Bewegung des Magens vermehret, die Nerven reitzet, und die Verdauung störet. Mir bekömmt es wohl, sagen ein und andere Personen. Man kennt auch Personen, denen der Champagner, andere, denen der dicke scharf gebrannte Kaffee wohl bekömmt; aber wie? dem Gefühl nach — auf zwey, drey Stunden. Auch der Weintrinker ist überzeugt, daß einige Gläßgen Wein mehr den Magen stärken. Dieß beweiset ihm seine Lustigkeit und rothe Gesichtsfarbe. Wird er es aber lange glauben?

Die erste nothwendige Eigenschaft eines gesunden Getranks ist, daß er mild, leicht und ohne merklichen Reitz sey. So wie aber die Nase durch Gewohnheit an den schädlich reitzenden Taback unabänderlich lüstern wird, so wird auch der Magen endlich an den Reitz und Gährung des Weins und Mineralwassers gewöhnt.

Es geht in andern Ländern mit den Mineralwassern, wie bey uns Teutschen mit dem Wein. Gott gab uns herrliche und gewürzhafte Weine. Undankbar verkennen wir das Geschenk, und trinken dafür einen geschmierten, auswärtigen, theuren Burgunder, Champagner, Malacca u. s. w.

Brech-

Brechmittel nimmt man überhaupt Frühe und nüchtern, doch kann man sie auch Nachmittags und Abends nehmen, wenn nämlich eine starke Neigung zum Brechen oder eine Ueberladung geschwinde Hülfe fodern.

Ledige und auch verheurathete Weibspersonen müssen behutsam seyn, und nicht leicht von einem Bader oder andern hergelaufenen Menschen ein Brechmittel nehmen.

Das Seite 192 beschriebene Brechwasser ist das sicherste und leichteste, wobey selten Gefahr ist, wenn nur die Behutsamkeit gebraucht wird, daß man davon nicht zu häufig und nicht zu geschwind auf einander nehme, ansonsten leicht geschehen kann, daß Leute sich außerordentlich brechen müssen, und hernach lange elend da liegen.

Man warte also nach genommenen Eßlöffel voll eine halbe Viertelstunde; erfolget kein Brechen, so nehme man den zweyten, und spüret man nach einigen Minuten keine Wirkung, so schreite man zu dem dritten, und halte so lang mit dem Einnehmen an, bis man sich einmal gebrochen hat. Dann setze man von dem Brechwasser aus, und nehme sogleich eine Theeschaale voll lauwarmes Waser, worauf ein Brechen erfolgen wird. Solte das Wasser nicht minder ausgestossen werden, oder nur ein schwaches Brechen bewirket werden, so kann man noch einen halben oder ganzen Löffel voll Brechwasser nachnehmen.

Starke, erwachsene, wenig reitzbare Leute könnten gleich anfangs zween Löffel voll nehmen und so fortfahren.

Zuweilen geschieht es, daß das Brechmittel in empfindsamen und zum Brechen hart zu bewegenden Körpern ein mühsames, höchst beschwerliches Wurksen, viele Stöße und leere Reitzungen, ohne etwas herauszubringen, erwecken. In diesem Falle muß man das Brechmittel aussetzen, etwas warme Milch trinken, ein paar Stunden abwarten, hernach aber einen Theil Brechwasser mit zween Theilen warmer Milch oder Thee zu vermischen, und es langsam zu nehmen.

Bey Kindern, Alten oder schwer brechenden Personen ist es, um die üblen Folgen zu verhüten, dienlich, den untern Leib zu binden.

Viele Personen pflegen auf Brechmittel viel Thee zu nehmen. Das viele Wasser aber hindert die Wirkung der Arzney, und es erfolget statt Brechen, ein Aufschwellen des Magens.

Von zu kleinen und furchtsamen Gaben des Brechwassers ereignen sich oft leere und nur abmattende Bewegungen und Ueblichkeiten.

Zu heftiges und übermäßiges Brechen stillet frische Milch oder Mohnsaft.

Will man ein Brechmittel in kalten oder Wechselfiebern nehmen, so nehme man sich ja in Acht, daß man es nicht in dem Zeitpunct nehme, wo der Fieberfrost eintritt, sondern zwey oder drey Stunden vor dem Fieberfrost.

Laxiermittel, besonders jene von Badern, verlangen die besondere Vorsicht, daß man sie nie ganz, sondern nur die Hälfte nehme, und ihre Wirkung abwarte. Erfolget in drey oder vier Stunden keine Oeffnung oder Grimmen; so kann man das Uebrige nachnehmen.

Ist es eine Arzney, die in Gaben abgetheilet und nach und nach bis zum Erfolge einer Oeffnung genommen werden muß, und man verspüret, daß die erste Gabe stark angreife, so nimmt man von der zweyten nur die Hälfte, oder setzet gar aus; denn da die Naturen sehr verschieden, so kann man auch nicht allezeit die Gabe so genau bestimmen.

Viele Personen sind der Meynung, man müsse auf Laxiermittel allezeit viel Thee trinken. Dies ist freylich nothwendig, wenn man scharfe Pillen, oder Laxierbissen einnimmt; aber bey gelinden und unschuldigen Purganzen ist das viele Trinken theils überflüßig, theils zweckwidrig. Will man doch was nehmen, so trinke man ein paar Schaa-

len Zwetſchgenbrühe oder ein Glas voll Weinſteinwaſſer.

Wohlhabende können ſich eines ſchwarzen Kaffees bedienen. Verurſachet das Laxirmittel heftiges Grimmen, ſo trinke man warme Milch nach.

Bey einigen greift die Arzney erſt dann an, wenn ſie gegeſſen haben. Dieſe können alſobald nach genommenen Pillen oder Pulver einen Gerſtenſchleim nehmen.

Endlich iſt der Widerwillen gegen die Arzneyen bey vielen die Urſache der Vernachläßigung. Es iſt zwar unangenehm, Arzneyen nehmen, aber noch unangenehmer im Bette liegen und Schmerzen ausſtehen. Und die meiſten müſſen zuletzt dreymal ſo viel nehmen; ſie nehmen auch gerne.

Anhang.

Die vornehmsten Gesundheits-Regeln kurz verfasset.

Man muß sich überhaupt vor allen heftigen Gemüthsbewegungen, dergleichen Sorge, Kummer, Schrecken, Argwohn, Zorn, Geitz, Wohllust sind, und vor aller Ausübung sündlicher Lüste hüten, hingegen sein Gemüth in Ruhe und Zufriedenheit, wozu der Friede mit GOtt, nämlich ein gutes Gewissen das einzige wahre und beste Mittel ist, erhalten, sich bisweilen ein erlaubtes Vergnügen machen, im Essen und Trinken mäßig seyn, und fleißig arbeiten. Insonderheit aber sind folgende Regel zu bemerken:

I.

In Ansehung der Wohnung und des Aufenthalts.

1) Man halte sich nicht auf in wüsten, zu nieder liegenden sumpfigen und eingeschlossenen Oertern, sondern wohne in einer Gegend, wo freye und reine Luft, und wo möglich fliessendes Wasser ist, suche daher, wenn man in einer sol-

solchen Gegend, wo stehendes und faulendes Wasser ist, wohnen muß, solches durch gezogene Graben und andere Mittel wegzuschaffen, und dafür Aecker und Gärten anzulegen.

2) Man schlafe nicht in gar zu niedrigen und feuchten Stuben, sonderlich wenn sie lange verschlossen gewesen, oder erst ausgeweisset oder bemalet worden, oder worinn eine gar zu große Wärme, oder Kohlendampf ist, oder viele starkriechende Blumen sind, sondern in trockenen, lüftigen und kalten Kammern.

3) Man öffne die Thüren und Fenster der Wohnzimmer öfters, sonderlich des Morgens, damit frische Luft hinein komme, hüte sich dabey aber vor der Zugluft.

4) Man gehe niemals aus einem kalten Orte, plötzlich in einen warmen, oder aus einem warmen Orte in einen kalten, sondern verweile sich einige Zeit in einem temperirten Orte, z. E. wenn man im Winter aus der Kälte nach Hause kömmt: so bleibe man einige Zeit vor der Stube, oder stelle sich in der Stube, wenn sie sehr warm ist, wenigstens ans Fenster, aber durchaus nicht sogleich an den heißen Ofen.

5) Man halte sein Haus, Hofraum und die Straßen allezeit reinlich.

II.

In Ansehung der Kleidung.

1) Man bediene sich solcher Kleider, welche den Leib gehörig decken und vor Kälte und Nässe beschützen, aber nicht zu enge sind oder drucken, sonderlich binde man die Halsbinde und Kniebänder nie zu dichte.

2) Man halte sonderlich den Kopf und die Füße warm und trocken, aber gewöhne sich nicht zu weichlich in Ansehung der Kälte, und hüte sich vornehmlich sehr vor vielem Pelzwerke.

3) Man entkleide sich nicht, wenn man warm ist, und hüte sich sehr davor, daß der Schweiß nicht plötzlich erkalte und zurücktrete.

4) Man ziehe keine alten Kleider an, welche von Leuten getragen sind, die ansteckende Krankheiten haben.

III.

In Ansehung der Speise und des Trankes.

1) Man esse und trinke, wenn es die Berufsgeschäfte zulassen, zu gewissen festgesetzten Zeiten, und nicht über dreymal des Tages.

2) Man lasse die Speisen wohl kochen, aber nicht in kupfernen oder meßingen Gefäßen, oder lasse sie wenigstens nicht lange darinn stehen.

3) Man esse und trinke nicht sogleich, wenn man sehr erhitzet oder im Affect ist, sonderlich wenn man Schrecken oder Aergerniß gehabt hat.

4) Man esse nicht zu viel Fleisch, sonderlich wenn es fett ist.

5) Man esse nicht vielerley Speisen, sonderlich saure und süße durch einander.

6) Man hüte sich vor vielen sauren, gar zu salzigen oder stark gewürzten Speisen und verderbe sich nicht mit dem Kuchen, sonderlich wenn er noch heiß oder schlecht gebacken ist.

7) Man esse keine gar zu heiße Speisen, sonderlich keine heisse Suppen, weil die Zähne davon verderben.

8) Man schlucke die Speisen nicht Stückweise ein, sondern kaue dieselbe wohl, damit sie leichter verdauet werden können.

9) Man trinke währendem Essen, nur nicht auf Milchspeisen, und zwar nicht weniger, als man ißet, man hüte sich aber sehr vor starkem Getränke, als Caffee, Brantewein und dicken ungegornen Bieren. Das reine Wasser aus Quellen und Bächen ist das beste Getränke, man trinke aber nur nie aus stehenden Wassern, oder verschlossenen Brunnen.

10) Man esse und trinke nicht zu viel, am wenigsten des Abends, man esse sich satt, aber überlade sich nicht.

11) Man gebe darauf Achtung, welche Arten von Speise und Getränke uns am besten bekommen, und welche man hingegen zu vermeiden habe.

12) Man bleibe so lange als möglich, bey den einmal gewohnten Speisen.

IV.

In Ansehung der Bewegung und Ruhe.

1) Man hüte sich vor gar zu heftigen und zu lange anhaltenden Bewegungen, und vor gar zu großer Anstrengung seiner Kräfte, sonderlich kurz vor und nach dem Essen.

2) Man arbeite nicht ohne abwechselnde Ruhe und Erholung, hüte sich aber sehr vor dem Müßiggange, welcher weichliche und dumme Leute machet und aller Laster Anfang ist.

3) Man brauche nur die Nachtzeit zum Schlafe, bringe aber damit nicht mehr als sieben Stunden zu.

4) Man lege sich im Bette mit dem Kopfe etwas hoch, mit dem Leibe aber gerade ausgestreckt, und liege nicht viel auf dem Rücken, sondern lieber auf der Seite.

5) Man hüte sich im Sommer sehr vor Verkältungen in der Nacht, und sitze oder gehe auch des Abends nicht lange Zeit in der freyen Luft, sonderlich im Herbste.

V.

In Ansehung der Krankheiten.

1) Man hüte sich vor vielen Arzneyen, gewöhne sich auch nicht daran, und man nehme sie nur von solchen, welche die Arzneykunst recht verstehen.

2) Man hüte sich, wenn man krank ist, vor Erkältungen, vor gar zu großer Wärme, vor vielen und harten Speisen, vor starken Getränken, und vor allen Affecten.

3) Man gehe niemals zu nahe zu solchen, welche hitzige und ansteckende Krankheiten haben, und setze sich nicht so, daß man ihre Ausdünstungen in sich ziehe, schlucke auch den Speichel nicht nieder, sondern spiele vielmehr den Mund oft mit Weinessig oder Wasser aus, und bediene sich des Rhabarbers, der Wachholderbeeren oder der Raute.

ENDE.

Wider's Halsweh.

Wird ein altes Schwalbennest in der Milch gesotten, und so heiß als genug kan in ein Tuch eingewickelt, und über den Hals gebunden. J. Kauber. J. Köhler

Jetzt gegen ein Anzeige, sucht man eine Frauen Kraut, thut es einzubrennen, schlägt ein Tuch übern Kopf, und läßt den Dampf zu Munde hinein.

Mittel wider die Lungensucht.

Monathblümlein.
Gärtling.
Steinhüerwurzeln.
Lindebeerenblüth
Lungenkraut.
Löffelkraut.

Von jeden 8 Loth, zart ge=
wiegt, mit ~~einem~~ 1 1/2 ℔
Zucker, der geläutert wer=
den muß, vermischet, in ein
Zuckerglas gethan, an einem
kalten Ort aufbehalten,
und hievon nüchtern täglich
einen starken Eßlöffel voll
genommen, kuriert und rei=
niget die Lungen.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Tissot, Samuel Auguste André David,

Allgemeine Regeln seine Gesundheit lang zu erhalten nach der Vorschrift
des Herrn D. Tissots

Augsburg 1786

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Med 4505
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11269933-0
VD18 11624450